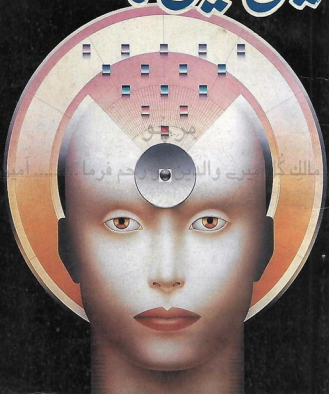


# یہ کیسی بات تھی؟



ٹیلی بیٹی پر ایک مکمل کتاب

# ٹیلی بیٹی؟

مرچو

اے مالکِ کل میرے والدین پر رحم فرما ڈاکٹر محمد انور پراچہ آمین

مجمع ہک انجینیئرز  
نیوآرڈ و بازار کراچی  
نویڈ اسکوائر



کتاب کا نام

نام کتاب

مؤلف

مطبع

ناشر

مرچو

اے مالک کل میرے والدین پر رحم

❖

پیشکش

## ابتدائیہ

ٹی اے پی کیا ہے؟

یہ سوال جن قدر سہل ہے اس کا جواب اس قدر پیچیدہ ہے۔ چونکہ اس علم کا تعلق نظر و قلب کی وسعت سے نتیجہ کا نفاذ ہے۔

تاریخ کے اوراق اس امر کا بین ثبوت ہیں کہ انسان نے ایسے ایسے کاز نامے ہائے انجام دیئے ہیں کہ یقیناً متذہل ہوا جاتا ہے۔ لیکن حقیقت آئندہ ہے اور آئندے جو سوچ نہیں بولا کرتے۔

نیک شگاف پہاڑوں کی چوٹیوں زمین کی کوکھ میں پوشیدہ اسرار ہمدردوں میں رہوش نوازوں سے لیکر پانہ کی تسخیر تک انسان کے تجسس کی داستان میرے اللہ کے اس پیچ کا یقین ہے کہ انسان اشرف المخلوقات ہے

انسان کو اللہ تعالیٰ نے عقل و فہم بہت و شجاعت تجسس کے ایسے گوہر سے نوازا ہے کہ وہ تسخیر کا نفاذ سے لے کر ہم پوشیدہ اسرار کو چاک کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ ماسوائے اس صودہ کے جو میرے رب نے اپنے اور انسان کے درمیان قائم رکھی ہے۔

انسان نے جہاں مظاہر علوم کی مرموز فلقت کو انکشاف دیا خود کو عظیم بنوایا وہاں اسے مخفی علوم کے اسرار کو چاک کرنے کی کوشش ہی نہیں کی بلکہ خود کو اس علوم سے آراستہ بھی کیا۔

ہدایت، روحیت، جادوگری، عملیات، حاضرات، ارواح ان تمام کا تعلق اس پوشیدہ علوم سے ہے جو انسان اپنے وجود کے اندر پوش قوت سے حاصل کرتا ہے۔  
 نفسیات، بالبعد انشیات کا تعلق شعور و تحت الشعور کی اس منزل سے ہے جو مقام روحیت کو زیرِ حاکم کرتی ہے۔ بصیرت نگاہ جو کچھ دیکھتی ہے اس کا تعلق مادی اشیاء سے ہوتا ہے۔ لیکن قلبِ بھاء جو دیکھتی ہے اس کا تعلق ان اشیاء سے ہوتا ہے جو ایک عام انسان کے فہم و ادراک سے بید ہے۔

ٹیلی پتی، انسان کے وجود میں پوشیدہ اس قوت کا اسرار ہے جو وہ اپنی کیسوٹی توجہ، مراقبہ سے حاصل کرتا ہے۔ ڈاکٹر محمد نور پراچہ صاحب نے اپنی عرکا ایک طویل عرصہ اس پوشیدہ قوت کو اپنے اداس علوم کے اسرار کو جسے میں غرض کیا۔ اللہ تعالیٰ نے ان پر اپنے کرم کی نوازشیں بھی کیں، یہی وجہ ہے کہ ڈاکٹر محمد انور پراچہ صاحب اس علم کو اپنے تک محدود نہیں رکھنا چاہتے۔ ان کی خواہش ہے اس علم سے مخلوق خود استفادہ حاصل کرے اور اسکی قوت سے کبھی انسانوں کی خدمت کرے۔ اس سے قبل ڈاکٹر محمد انور پراچہ صاحب نے مراقبہ نور خدا جیسی کتاب تحریر کر کے صاحبِ ذوق و ذکاوت کے دلوں میں اپنے لئے قوت کے جو پھول کھلائے تھے۔ ان سے ذہن بھی مضرب نہیں ہوئے بلکہ قلب بھی مہک اٹھے تھے۔

اتر میں ہم صرف آپ سے اس قدسی عرض کریں گے، مخفی علوم سے دلچسپی رکھنے والے تمام حضرات کے لئے یہ کتاب گہرِ نایاب ثابت ہوگی۔ اچھا اجازت دیجئے آپ کا تجسس۔ یہ کتاب۔ میں کیوں نبوں خوشخواہ۔  
 والسلام

مسلم اعظم

# فہرست

تقریباً شمار	عنوانات	صفحہ نمبر
۱	توجہ اور اس کی طاقت	۷
۲	تحت الشعور اور اس کی مخفی طاقت	۱۹
۳	نورانی پیکر	۲۳
۴	ٹیلی پتی اور مراقبہ	۲۷
۵	غیر معمولی ادراک اور روحانی قوتیں	۳۳
۶	ٹیلی پتی - جدید تحقیقات	۴۷
۷	ذہنی پوشیدہ قوتیں	۵۵
۸	انتقالِ افکار	۶۱
۹	خیال کی لہریں	۶۷
۱۰	ٹیلی پتی کے مختلف نام	۶۸
۱۱	ٹیلی پتی کیا ہے؟	۶۹
۱۲	ٹیلی پتی کے بنیادی اصول	۷۵
۱۳	ٹیلی پتی کے عملی طریقے	۷۶

نمبر شمار	عنوانات	صفحہ نمبر
۱۳	ٹیلی پیتی کے تجربے	۷۷
۱۵	عملی ٹیلی پیتی	۸۵
۱۶	پیش قیاسی کی مشقیں	۹۷
۱۷	متبادل طرز تفسیر	۱۰۳
۱۸	انتقالی انکار اور اس کی مشقیں	۱۰۵
۱۹	انسان - غیر معمولی صلاحیتوں کے مالک	۱۰۹
۲۰	پیش بینی فرق عادت نہیں۔	۱۱۳
۲۱	نفس امارہ	۱۱۵
۲۲	مستقبل بینی - اہل حقیقت	۱۱۷
۲۳	ہمارے خواب اور ان کی قسمیں	۱۱۸
۲۴	غیبی طاقتیں	۱۲۰
۲۵	مستقبل بینی	۱۲۳
۲۶	مسحور کرنے کا فن	۱۳۱
۲۷	ٹیلی پیتی اور روشن ضمیری	۱۳۲
۲۸	سائیکو کمینس کی تربیت	۱۳۴
۲۹	ٹیلی پیتی کا استعمال	۱۳۵
۳۰	شرح بیغصے	۱۴۱

## توجہ اور اس کی طاقت

ٹیلیفون کی گھنٹیاں بج رہی ہیں مختلف اطراف سے ٹیلیگرام ایکے بعد دیگرے چلے آ رہے ہیں اور کسی کو بھی برا بھلا کرنے کی فرصت نہیں ہے۔

ہمارا شعور بھی اپنے فرائض کے کبھی غافل نہیں رہتا۔ جس کام میں بھی وہ مصروف ہے وہ پوری محویت کے ساتھ اس میں غرق ہے چنا چہ آپ جس تصدیق کی ٹیلی ٹیکمیل کا ارادہ رکھتے ہیں۔ اس کے لئے آپ خود کو پوری طرح اس میں غرق کر دیں۔

یہ بات تو آپ کو معلوم ہی ہے کہ جب تک دماغ میں انتشار موجود رہتا ہے آپ اپنا کوئی کام تسلی بخش طور پر انجام نہیں دے سکتے۔ ایسی حالت میں اعصاب میں بھی اتاری پیدا ہو جاتی ہے۔ ناک، کان اور آنکھ اور دوسرے تمام اعضاء اپنے وظائف صحیح طور پر انجام نہیں دے سکتے۔ جب ذہن میں انتشار پیدا ہوتا ہے یا موجود رہتا ہے تو وہ انکے پیغامات بخوبی اور بروقت وصول نہیں کر سکتا۔ ناک کچھ نہ سمجھتی ہے لیکن اس صورت میں دماغ کوئی فیصلہ نہیں کر سکتا کہ وہ بد بو ہے یا خوش بو کا کچھ سنتے ہیں لیکن ذہن انہیں فوراً سمجھا دیتا ہے۔ آنکھ کوئی منظر دیکھتی ہے لیکن ذہن اس مطلق مآثر نہیں ہوتا۔ غرضیکہ میں اپنی زندگی سے پوری طرح لطف اندوز ہونے کے لئے بھی یہ نہایت ضروری ہے کہ ہم اپنے طور پر ذہنی یکسوئی پیدا کریں۔

شمع کی کوکو ذہنی یخوئی کے ساتھ پلک جھپکائے بغیر مسلسل دیکھنا شروع کر دیں تو تھوڑی دیر تک اسی طرح دیکھتے رہنے کے بعد آپ کو ایسا محسوس ہوگا کہ رنگ برنگی کو نہیں پھوٹا رہی ہیں۔ شمع کی کوکو ذہنی کٹری لڑ رہی ہے، روشنی کا ہالہ اور زیادہ پھیلتا جاتا ہے اور آپ کے دماغ میں خیالوں کا جھوم کم ہوتا جا رہا ہے، اس کے بعد آپ کو اپنی شرائیوں میں شاعروں کی تیز پلک سی محسوس ہوگی۔ سر میں کچھ گرائی پیدا ہو جائے اور پھر اس شمع کی کوئی آپ کو کسی شبہ بنظر آنے لگے گی۔

چند ہی ہفتوں کی مشق کے بعد آپ دیکھیں گے کہ آپ کو ذہنی یخوئی پیدا ہو چکی ہے اور اب آپ کی توجہ میں قوت بھی پائی جاتی ہے۔ توجہ پیدا ہو جانے کے بعد آپ طرح طرح کے کاموں کو انجام دے سکتے ہیں۔

اگر کسی شخص کا یہ وہم بعین کا درجہ اختیار کر لے کہ وہ فلاں موڈی مرض میں گرفتار ہے تو چند ہی روز میں اس کا جسم بعض جدید اجزاء کی پیدائش اور اقزائش سے ایسی واضح تبدیلیاں پیدا کرے گا کہ وہ سچے سچ اسی قسم کی بیماری میں مبتلا ہو جائے گا۔

اسے آپ یوں بھی سمجھ لیں کہ زمین تو ایک ہی ہے، لیکن مختلف اوقات

میں مختلف تبدیلیوں سے اس سے مختلف قسم کے فصلیں اگائی جاسکتی ہیں۔ آپ اس میں جس چیز کا بھی بیج بویں گے۔ آخر میں اسی کی فصل بھی کاٹیں گے۔ ہمارے دماغ کی حیثیت بھی بالکل زمین جیسی ہے۔ اسی سے ہماری قوت کا ایک نیا درخت اگتا ہے جس سے کئی شے نہیں پھوٹتی ہیں اور ہم اپنے طور پر ان کے نام رکھتے ہیں۔ جیسے ٹیلی ویشن (انتقال افکار) پر سی منیشن (مستقبل بینی) عقائد کا ریڈیو (خیال خوانی) وغیرہ۔

### احساس کمتری :- انسان کی بنیادی کمزوری احساس کمتری ہے

یہ احساس اس کی ہر ترقی کی راہ میں حاصل ہوتا ہے۔ اور ہمیشہ مزید دوسروں کے مقابل میں تین تواہیات اور غلط قیاسات کو جنم دیتا رہتا ہے۔ صحت مند دماغ ہماری ہر طرح کی ترقی کے لئے ضروری ہے۔ اس کے ذریعے ہم احساس کمتری میں مبتلا دیو کو اس آبی سے پھیلنا کر ہمیشہ کے لئے اپنا غلام بنا سکتے ہیں۔ یہ احساس کمتری ہماری شخصیت کے لئے زیر ہول کا درجہ رکھتا ہے۔ جب تک اس کی تکمیل طور پر پہنچنے کی ذمہ داری نہ کی جائے گی اور اس ذمہ داری پورے کو جو بہت اگلی ڈکڑہ نہ پھینکا جائے گا۔ ہماری شخصیت کے گل ہائے رنگارنگ کبھی کبھل نہیں سکتے۔

ذہنی امراض میں مبتلا تو ۹۰ فیصد افراد احساس کمتری کا شکار ہوتے ہیں جن کا علاج دواؤں کے ذریعے ناممکن ہے اس کا مرعفی اپنی اس کمزوری سے نجات پانے کے لئے برتری کا جھوٹا دعویٰ کرنے لگتا ہے۔ سبھی خورکی

خود ستانی، خود نمائی، نازک مزاجی اور انفرادیت سب برتری کے جھوٹے دعویٰ ہیں۔ مجھوٹے احساسات ہیں جو علل و معلول کے ابدی قانون کے سخت پیدا ہوتے ہیں اور اس کے دماغ میں مزید گہری پڑنے لگتی ہیں۔ احساس برتری خود نمائی یا انفرادیت خود برتری چیز نہیں ہیں لیکن ان کا غلط استعمال برا ہوتا ہے۔ اگر حقیقت پسند کی چیز سے تجاوز نہ کیا جائے تو ہم ان کے ذریعے اپنی شخصیت کی بہت کچھ اصلاح کر سکتے ہیں۔

آپ اپنی قوت کو توجہ سے کام لے کر احساس کمتری کا زور با آسانی توڑ سکتے ہیں برتری ذات کے ذریعے آپ اس تحریری احساس کا مکمل طور پر خاتمہ کر سکتے ہیں۔

### ذہن کی صفائی

ماہِ قدرست لوگ اپنے حواس کے ذریعے بیک وقت مختلف قسم کے نقش مسلسل اپنے ذہن میں مرتب کرتے رہتے ہیں۔ یہ انسان کی معمولی حالت ہے جسے ہم کثیر الخیالی کی سی حالت سے بھی تعبیر کرتے ہیں لیکن جب کوئی شخص شمع بجی کر رہتا ہے تو وہ کثیر الخیالی سے نکل کر واحد الخیالی (اون پوائنٹڈ) بن جاتا ہے۔ ایسی حالت میں اسے بس ایک معینہ فغش کا خیال قائم رکھنا ہوتا ہے یہاں تک کہ اسے رغبہ رفتہ بالکل خالی الذہن بننے کی کوشش کرنا ہوتی ہے اور ہر طرح کے خیالات کو اس کے ذہن سے بالکل معذور ہو

کر رہنا ہوتا ہے۔

اس کے بعد وہ احساس کمتری اور اسی قسم کی دوسری غلطیوں سے ذہن کی صفائی شروع کرتا ہے۔

جب توجہ سے کام لے کر تمام ذہنی خرابیاں جو وقتی کیفیت رکھتی ہیں، معذور ہو جاتی ہیں تو پھر ذہنی ارتقاء کا کام شروع ہو جاتا ہے ہائے ذہن کی دنیا میں خیالات، حسی تجربات، گزشتہ یادیں اور وٹے نو آبادیوں کی طرح بے ہوشے ہیں۔ ان نو آبادیوں میں کبھی طوفانی جھکڑ چلتی ہیں کبھی سبکیاں کراتی ہیں کبھی زلزلے آتے ہیں اور کبھی موسلا دھار بارش ہونے لگتی ہے۔

ہم کو اپنے ذہن کی ان نو آبادیوں کا بھی خاص طور پر خیال رکھنا ہے کہ وہ ان کے حالات پر سکون رہیں۔

جب آپ زمین پر اپنا مکان بنانے لگتے ہیں تو سب سے پہلے اس کی سطح چمکھو کرتے ہیں۔ کوڑا کرکٹ مٹاتے ہیں اور پھر نئی کھوکھو کرنا دواتے ہیں کسی زمین میں بھی بیج بونے کیلئے اسی طرح کی صفائی کی ضرورت ہے۔ ذہنی غلطیوں کو دور کرنے کے لئے ماہرین نفسیات کی ضرورت ہوتی ہے، جو تحلیل نفسی کے ذریعے آپ کے ذہن کو صفائی ستھرا کر دیتے ہیں۔

لیکن آپ قوتِ توجہ اور دوسری تدبیروں سے کام لے کر خود بھی اپنے ذہن کی صفائی کر سکتے ہیں۔ ذہنی امراض کے علاج کا دوسرا

اس سے بہتر طلوت کوئی نہیں کہ جی کی بھڑاس نکالنے کے لئے مواقع مندرجہ کئے جائیں۔

اسے نفسیات داں آزاد گوئی (FREE SPEAKING) کہتے ہیں اور اس کا عیدوں سے صرف ایک ہی مقصد چلا آ رہا ہے کہ اس طرح کی آلائشوں اور روح کی غلاظتوں کو تحت الشعور کے تہ خانے میں سے نکال کر شعور کی سطح پر لایا جائے تاکہ ذہن ہلکا ہو جائے۔

جن لوگوں کو جی کی بھڑاس نکالنے کا موقع نہیں ملتا جنہیں رونے، پھینکنے چلانے اور بڑوانے سے روک دیا جاتا ہے، لوگ انجام کا دہائی پڑتے ہیں، پھیٹ پڑتے ہیں اور ایک جوالا کتھی کی طرح یکایک جوش میں آکر اپنے منہ سے آگ اگلنے لگتے ہیں۔

دماغ کی صفائی کے بعد اس کے اندر کسی خیال کی شفاعت داخل ہوتی ہے تو اس کی چمک دمک اپنی حیثیت اور بساط سے کہیں زیادہ ہوتی ہے۔ دماغ روشن ہوتا ہے اور اس میں سوچنے سمجھنے کی قوت بے پناہ ہوجاتی ہے، آزاد گوئی یا فری اسپیکنگ دماغ کی صفائی کا بہترین آلہ سمجھی جاتی ہے۔

تحلیل نفسی کا یہ سبب آسان، برشل اور سودمند طریقہ ہے۔ آزاد گوئی اور آزاد نگاری دونوں کو آپ آزما کر دیکھیں کسی نہ کسی طرح آپ کو یقیناً خاطر خواہ فائدہ حاصل ہوگا۔ جس طرح آپ اپنے جسم کا فاسد مادہ خود ہی خارج کر دیتے

ہیں یا وہ قدرتی نظام کے تحت خارج ہوجاتا ہے۔ اسی طرح ہیجان جذبات (ذہنی آہاں) کے اخراج کا بھی کوئی ذریعہ ہونا چاہیے۔

آزاد گوئی:- فری اسپیکنگ کا رواج ہزار ہا سال سے چلا آ رہا ہے اور جذباتی گندگیوں کی صفائی کے لئے استعمال ہوتا ہے۔ بائبل نے اعتراف کی عمارت اسی کی بنیاد پر تیار کی ہے۔ روحیت (سائیکک ازم) میں بھی آزاد گوئی بہت اہم مقام رکھتی ہے اولے دو صورتوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔

۱۔ تحلیل نفسی

۲۔ تلازمہ خیال

تحلیل نفسی:- نفسیاتی امراض کا اصول یہ ہے کہ جب بیماری کا اصل سبب مرضی کے علم میں آجاتا ہے تو مرض کی شدت میں کمی واقع ہوجاتی ہے۔ جذباتی پیچیدگی اگر کوہن کھل جاتی ہیں اسی وقت اگر بذات خود تحلیل نفسی کر لی جائے تو دوسری ذہنی گندگیوں کے علاوہ احساس کمتری کو بھی جڑ سے اکھاڑ پھینکا جاسکتا ہے۔

تلازمہ خیال:- ایک خیال دوسرے خیال میں جکڑا ہوا

ہے ایک یاد دوسری یاد سے وابستہ ہے آپ کے سامنے کسی پولیس کانسٹیبل کا تذکرہ آیا اور یادوں کے محفوظ ذخیرے میں کھلبلی مچ گئی۔ سا لہا سال کی پُرانی، دفنائی ہوئی اور بھولی بسری باتیں شعور کی سطح پر ایل بھر میں آکر جمع ہو گئیں۔ ان میں پولیس کانسٹیبلوں کے متعلق تمام خوشگوار، خوشگوار واقعات ہوں گے۔ تلخ تجربات ہوں گے اور اسی طرح کی بہت سی کچلی اور دبی ہوئی باتیں ہوں گی جنہیں شعور کے محاسب نے لاشعور کے تہ خانے میں دھکیل دیا تھا۔

آزاد خیال نفسیاتی اصطلاح ہے جس کے معنی ہوتے ہیں۔ پُرانی یادوں اور خیالات کی یاد دیا خیال آتے ہی ابھر تے چلے آنا۔ آزاد گوئی میں ان یادوں کو جگایا جاتا ہے اور پھر تحلیل نفسی شروع ہو جاتی ہے۔ جب آپ کسی واقعے سے بے اثر ہوں اور ذہن پر شدید دباؤ محسوس ہو تو کسی کمرے میں تنہا ہو جائیے اور کچھ زبان پر آئے بولتے چلے جالیے، شروع میں خیالات کی بھرمار ہوگی لیکن پھر ان میں آہستہ آہستہ کمی ہوتی جائے گی۔ یہاں تک کہ آپ بچتے بچتے تھک جائیں گے اور شدید طور پر کمزوری محسوس کریں گے۔

اس کے بعد آپ کو یکایک ایسا محسوس ہوگا جیسے لاشعور کی سطح سے رنگ رنگ کے خیالات کی لہریں شعور کی سطح پر ابھر رہی ہیں اور ان میں آپ کے کچلے ہوئے جذبات ہیں یا بیماری ہے۔ کسی کیلئے بڑی نفرت ہے، غصہ، احساس برتری، مذہبی جوش

شرمیدار، اندرونی خوف اور نہ جانے کیا کیا چیزیں اُمد آتی ہیں، ان خیالات کو ایک مرتبہ شعور کی سطح پر اپنی مرضی سے یکسر لا بیٹے اور یقین کیجئے کہ بُرائی کے ان سانپوں اور چھوٹوں کا اگر سارے ذہن میں تو اس کا کافی حصہ ضرور ختم ہو جائے گا اور آپ ایک حد تک ذہنی سکون محسوس کرنے لگیں گے۔

### آزاد نگاری :-

ان خیالات کے علاوہ آزاد گوئی اور آزاد نگاری میں بہت زیادہ مماثلت پائی جاتی ہے اور اسے بھی تحلیل نفسی کے لئے استعمال کیا جاتا ہے یعنی ایک مریض کو ایک ماہر نفسیات اپنے کسی خاموش کمرے میں لے جاتا ہے، اور وہاں اسے ایک آرام کو سی پر بٹھا کر اس کے سامنے قلم اور کاغذ رکھ دیتا ہے اور پھر اس سے طرح طرح کے سوالات کرتا ہے بعض سوالات مریض کے نازک مزاج کو محسوس پہنچانے والے بھی ہوتے ہیں۔ جب ماہر نفسیات یہ دیکھتا ہے کہ اس کے کسی سوال پر مریض کا چہرہ غصے سے تھما اٹھا ہے تو پھر اس سے کہتا ہے کہ اس کے سوال کے جواب میں اپنے دلی خیالات و جذبات کا اظہار کاغذ پر لکھ کر بھیجئے اور جو کچھ جی میں آئے لکھتے چلے جائیے یہ بات بالکل نہ سوچئے کہ آپ کو کیا لکھنا چاہیئے اور کیا نہیں



اس آزاد نگاری میں سمجھ بوجھ، منطقی فلسفہ عقل اور دلیل کسی کو دخل انداز نہ ہونے دیجئے، نہایت بے باکی اور آزادی سے بلا شرط و پابندی جو کچھ چاہیں آئے لکھتے چلے جائیے۔

ایسے موقع پر ماہر نفسیات مرعین کو کمرے میں اکیلے چھوڑ کر باہر نکل آتا ہے اور مرعین اپنے جسم کو کرسی پر ڈھیل لاکر کے کانڈ پر بے مکان لکھنا شروع کر دیتا ہے۔ بے روک بلا جھجک اس کا قلم کانڈ پر تیزی سے چلنے لگتا ہے وہ کانڈ پر طرح طرح کی گالیاں بھی لکھنے لگا اور بے ڈھنگے چلے بھی اس پر آرٹسٹیں ترچھی لکیریں بھی ہوں گی اور ہندسی یادداشتیں بھی اپنی "انما کو تسکین دینے کے لئے بعض ڈینگیں بھی ہوں گی اور اپنی برتری کے قصے بھی۔

آزاد نگاری کے لئے کوئی لگا بٹھا اصول نہیں ہے۔ آپ کے دل میں جو کچھ آئے اسے کانڈ پر لکھتے جائیے۔ اور پھر جب کہی موقع ملے۔ فرصت کے وقت بیٹھ کر اپنی ان تحریروں کو پڑھ ڈالیں۔ اپنے بعض جملوں پر غور کریں۔ ایسا کرتے وقت آپ دیکھیں گے کہ اس کانڈ پر آپ کی ایسی بہت سی خواہشات بھری پڑی ہیں جو ہنوز نامتام ہیں۔ آپ نے کبھی کسی شخص کو جان سے مار ڈالنے کی دھمکی بھی دے ڈالی ہے۔ یا اندرونی نفرت کا اظہار ہے۔ بخش گالیاں آپ

کا دبی ہوئی خواہشات اور بھوک کی تر جان ہیں۔ غرضیکہ آپ کے لاشعور کی تہ میں جتنی بھی گھس گھس اور فساد کے ماشے بھی جمع ہیں۔ وہ سب کانڈ پر اکھڑ آئے ہیں آپ کو بعض اوقات اس کا قلم کی کچھ تحریریں پڑھ کر ہنس بھی آئے گی کیونکہ وہاں کو سننے، بھالنے، مہل، شجریں، آرٹسٹیں، کیریں اور دستخطوں کے نمونے وغیرہ سب کچھ موجود ہوں گے۔ انہی بے ربط جملوں اور مہل تحریروں میں کہیں آپ کے جذبات کا جھوٹ بھی چھپا بیٹھا ہو گا۔ اگر آزاد نگاری یا آزاد گوئی کی مشقیں اسی طرح روزانہ ہوتی رہیں، اور یہ سلسلہ کم از کم دو ہفتوں تک مسلسل جاری رکھا جائے تو آپ یقیناً کیجئے۔ انتقال انکار کی دوسری مشقوں کو قبول کرنے کے لئے آپ کی تربیت مکمل ہو جائے گی۔

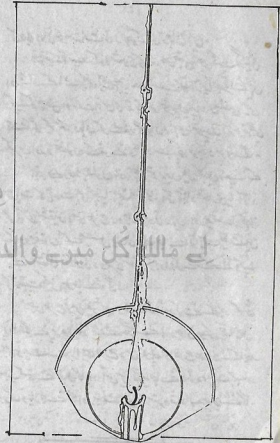
جس طرح زمین میں خس و خاشاک ڈور کرنے کے بعد کوئی پودا لگانے پر وہ جلد بڑھنے لگتا ہے اور جوان ہو کر اچھا پھل بھی دیتا ہے۔ اسی طرح ذہن کو پوری طرح صفائی کے بعد جب کسی نئے خیال کا پودا اُس میں لگایا جائے گا تو وہ بہت جلد برگ و بار لائے گا اور بہت جلد سرسبز و شاداب ہو جائے گا۔



## تحت اشعور اور اسکی مخفی قوت

ہر ایک انسان کے تحت اشعور (جسے تحت ذہن بھی کہہ سکتے ہیں) میں ایک عظیم قوت مخفی ہے جو ہر لمحہ پرواز کے لئے بے چین رہتی ہے۔ اگر کچھ کچھ کوشش کی جائے تو اس مخفی قوت سے کام لے کر ہم اپنی کئی خوابیدہ دماغی صلاحیتوں کو فروغ دے سکتے ہیں۔ ہم اپنے دماغ کے بعض حصوں کو بکثرت استعمال کرتے رہتے ہیں۔

مثال کے طور پر جو اس جسم ہی کو لیجیے، لیکن دماغ کے بعض حصوں کی حیرت انگیز صلاحیتیں ہم اب تک استعمال کرنے کے قابل نہیں ہو سکے ہیں۔ بعض اوقات ہمارا واسطہ کسی ایسی پُر اسرار قوت سے پڑتا ہے جس کی ہم مناسب طور پر کوئی خاص تعریف نہیں کر سکتے لیکن اسے روحانی قوت کہہ کر مطمئن ہو جاتے ہیں۔ روحیت کے ماہرین نے اپنی اصلاح میں اس کا نام "ادراک ماورائے"



حواس یا اکثر انہری پر سپیش رکھا ہے۔ مگر یہ قوت کہاں سے پیدا ہوتی ہے۔ کیونکہ ظہور میں آتی ہے۔ ان مسائل پر اب تک کوئی ماہر اطمینان بخش طور پر روشنی نہیں ڈال سکا ہے۔

تھاٹ ریڈنگ (خیالات خوانی) میں یہ کلیہ بیان کیا جاتا ہے کہ کوئی چیز اپنی مشاہیر چیز کی جانب خوب کھینچتی ہے۔ آپ کے خیالات اگر نیک اور تعمیری ہوں تو آپ کے ذہن میں ویسے ہی اس سے ملتے جلتے خیالات و افکار بے شمار تعداد میں اُترتے چلے آئیں گے اور اگر اس کے برعکس ہوگا تو بھی اسی قسم کے خیالات جنم لیتے ہیں۔

### ماہیت افکار

خیالات دو طرح کے ہوتے ہیں ایک تو وہ جو آئندہ چل کر محسوس حقیقت بن جاتے ہیں۔ مثلاً ٹیلیفون جو کسی زمانے میں محض ایک خیالی حیثیت رکھتا تھا۔ لیکن رفتہ رفتہ اس نے محسوس شکل اختیار کر لی۔ دوسرے وہ جو کبھی محسوس شکل اختیار نہیں کرتے۔ یہ ان کے برعکس ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر یہ خیال کہ جمہوریت سب سے اچھا نظام ہے۔ یہ جملہ ایک خیالی یا نظریاتی کی نمائندگی کرتا ہے جو کبھی محسوس شکل اختیار نہیں کرتے، یا غصہ بڑی شے ہے۔ آپ اس کی نہ تو کوئی تصویر بنا سکتے ہیں اور نہ ہی اسے کوئی محسوس شکل دے سکتے ہیں۔

زمانہ قدیم میں ایک یونانی سنگتراش بوس نامی کو یہ خط پیدا

ہو گیا کہ وہ مختلف انسانی جذبات کی تصویریں بنائے۔ چنانچہ اُس نے غصہ، محبت، ناکامی، احترام اور خوف وغیرہ کے عنوانات قائم کر کے سنگ مرمر کے متعدد مجسمے بنا ڈالے جو آج بھی اپنی جگہ شاہکار کی اہمیت رکھتے ہیں۔

لیکن انفس کہ ترا ابوس بھی خیال کی کوئی تصویر نہیں بنا سکا۔ انتقال افکار کی زد میں صرف وہی خیال آتے ہیں جن کی کوئی تصویر یا مجسمہ نہیں بنایا جاسکتا ہے۔

روشنی، بجلی، حرارت اور مقناطیسیت یہ سب مادے کی مختلف اور بدلی ہوئی شکلیں ہیں۔ یعنی توانائی کی لہریں۔ بالکل اسی طرح خیال بھی لہروں کی شکل میں سفر کرتا ہے۔ گو ہم خیال کی لہروں کو چھو نہیں سکتے سن نہیں سکتے، دیکھ نہیں سکتے، سونچ نہیں سکتے۔ چکہ نہیں سکتے۔ لیکن محسوس کر سکتے ہیں۔

انتقال افکار کا فن تسخیر اعصاب اور تسخیر خیال پر مشتمل ہے۔ اس تسخیر کے لئے یکسوئی کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ تمام خیال کو ایک مرکز پر جمع کر دیا جائے۔ تمام خیالات کی بھیڑ چھانٹ کر ناپے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ایک نقطہ پر جمادینا یعنی مراقبہ کرنا ہے، کیونکہ توجہ کی اعلیٰ شکل مراقبہ ہے۔ اس بات کو صیسی روح ویسے فرشتے کے وزن پر سمجھ لیجئے۔

جب آپ بے حد خوش و خرم ہوتے ہیں تو مسرت کی نیکیوں لہریں

آپ کے دماغ سے اس طرح نکلتی ہیں جیسے کسی برقی قمقمے سے ستارے  
خارج ہوتی ہیں اور چاروں طرف اپنا احاطہ قائم کر لیتی ہیں۔ آپ  
کے ذہن سے پیدا شدہ نیٹوں مسرت کی لہریں باہر نکل کر پوری کائنات  
کا احاطہ کر لیتی ہیں اور کائنات میں ازل سے بکھری ہوئی تمام  
نیٹوں لہروں میں ایک جھل سی پیدا کر دیتی ہیں اور کائنات میں ایک  
ہی نقطہ پر سمٹنے لگتی ہیں۔

اس وقت آپ کے ساتھ ہی دنیا میں جتنے بھی انسانی دماغوں  
سے مسرت کی نیٹوں لہریں خارج ہو رہی ہوتی ہیں ان سب کا  
تعلق ایک دوسرے سے قائم ہو جاتا ہے۔

لیکن اگر ان ہی اوقات میں اس مجلس میں کسی دوسرے شخص  
کے دماغ سے رنج و الم کی سرلیح لائبر لہریں خارج ہو رہی ہوں اور  
وہ ان نیٹوں لہروں سے زیادہ طاقتور ہوں تو وہ ان پر غلبہ حاصل  
کر لیتی ہیں اور اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ نہ صرف پوری مجلس  
ہی غلین ہو جاتی ہے۔ بلکہ تمام فضا پر غم کی کیفیت چھا جاتی ہے  
اور بقول شاعر ہوائیں ٹھنڈی آہیں بھرتی ہوئی محسوس ہونے  
لگتی ہیں۔

موجودہ دور کو ہم اعصابی جنگ کا زمانہ کہتے ہیں آخر لوگوں  
کے اعصاب روز بروز کیوں بگڑتے چلے جا رہے ہیں؟ اس کی  
سب سے بڑی وجہ ذہن کی غلط پرورش ہی کہی جاسکتی ہے۔ چند

دیوانوں کے دماغ کش مکش پیدا کرنے والی لہروں کو خارج کرتے  
ہیں۔ کمزور دماغ انہیں فوراً قبول کر کے علت اور معلول کے قدرتی  
اصول کے تحت لوٹا دیتے ہیں اور پھر وہ لہریں پہلے سے چار گنا زیادہ  
طاقت حاصل کر کے دوسرے صاف دماغوں پر اثر انداز ہوتی ہیں۔  
نتیجہ اعصابی کشیدگی کی صورت میں برآمد ہوتا ہے۔

واقعی خیالات بہت تیزی سے اثر انداز ہوتے ہیں اور اپنا گہرا اثر  
چھوڑ جاتے ہیں۔ ان تاثرات کا اس وقت تک اثر قائم رہتا  
ہے۔ جب تک یا تو خود آپ کا دماغ صاف ستھرے خیالات  
خارج نہ کرے یا دوسرے دماغوں سے اچھے خیالات کی طاقتور  
لہریں ان برے اور تخریبی خیالات کو دور نہ کر دیں۔ یعنی کمزور  
نہ کر دیں۔

یہ بات ہمیشہ یاد رکھیے کہ کوئی خیال پیدا ہو جانے کے  
بعد کچھ کمی فنا نہیں ہوتا وہ ہمیشہ ہمیشہ کسی نہ کسی شکل میں موجود  
رہتا ہے۔ آپ دودھ اور چینی کی مثال لیں۔ شکر کو دودھ  
میں ملا کر دیکھیں۔ کیا وہ اس میں حل ہو جانے کے بعد ناب  
ہو گئی؟ جی نہیں۔ وہ اب بھی جوں کی توں موجود ہے۔

لیکن اس نے اب اپنی شکل تبدیل کر لی ہے جس طرح  
شیر و شکر آپس میں ملا کر ایک جان ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح ایک  
خیال بھی دوسرے خیال میں مدغم ہو جاتا ہے۔ ہر شخص کے خیالات

کی جدا گانہ فری کوئٹی بھی ہوتی ہے۔

## نورانی پیکر

لطیف ترین مادہ کی طاقت ور لہر میں بیکال کائنات میں ہمیشہ بہتی رہتی ہیں۔ اس انرجی کو ایٹھریا یا ایتھر کہتے ہیں ایٹھر کی تین قسمیں او تین رنگ ہوتے ہیں۔

یکمیاوی ایٹھر:- اس کا رنگ سبز ہوتا ہے۔ سبز رنگ کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ مختلف رنگوں کا نمایاں عکس۔

لائٹ ایٹھر:- اُسے نورانی کہا جاتا ہے اس کا رنگ اس قدر گہرا ہوتا ہے کہ بعض اوقات سنہرا معلوم ہونے لگتا ہے۔ نابینا رنگ بھی اسی کو کہتے ہیں۔ یہ رنگ مدقوق اور سنہرا خود پسندی کی علامت بھی ہے۔

لائف ایٹھر:- اس کا رنگ ہلکا نیلگوں یا آسمانی ہے نیلا رنگ روحانیت کی علامت ہے اور کچھ پراسراریت بھی رکھتا ہے۔ ایٹھر کو سائنسی اصطلاح میں فیلڈ آف فورس بھی کہتے ہیں۔ یہ مادے کی لطیف ترین صورت ہے۔ مادے تین طرح کے ہوتے ہیں۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ جب ہمارا شعور معطل ہو جاتا ہے تو یہ نورانی پیکر مائے جسم سے علیحدہ ہو کر عجائبات عالم کی سیر کو مکمل جاتا ہے۔ چونکہ یہ ایک شفاف اور چمکدار دھواگے کی مدد سے اپنا کچھ نہ کچھ تعلق جسم سے ضرور قائم رکھتا ہے۔

اس لئے ہمارا شعور بھی اس کی آوارہ گردی کے چند مناظر دیکھ دیکھ لیتا ہے جو غیب دانی کے زمرے میں آتا ہے۔ بعض لوگ اس نورانی پیکر کو ہمزاد بھی کہتے ہیں۔ اور اس کی تسخیر کے لئے چلتے کھینچتے ہیں اور وہ ظیفے پڑھتے ہیں۔

ان نورانی شعاعوں کو الیکٹرو میگنیٹ یا موج برقایی اگر نٹ کہتے ہیں۔ نورانی شعاعوں کا یہ ہالہ انسانی جسم کا احاطہ کئے رہتا ہے اور کبھی چند منٹ کے فاصلے تک رہتا ہے۔ یہ بھی کہا جاتا ہے کہ موت انسان کے خاکی جسم پر ہوتی ہے۔ انسان کا نورانی پیکر ہمیشہ زندہ رہتا ہے۔

جو لوگ ادراکِ مادرائے حواس کی مشقیں کرتے ہیں، ان کے لئے یہ ضروری ہے کہ وہ اپنے اس نورانی پیکر کی توانائیوں کو اپنے خاکی جسم میں جذب کر لیں۔ اس کے لئے دو تین قسم کی مشقیں بھی گئی ہیں۔

اعصاب اور شعور کو قابو میں رکھنے کی غرض سے سانس کی مشقیں کرنا ہوتی ہیں جو دراصل یوگا کا حصہ ہیں، دوسری طرف

اس نورانی سپیکر کی توانائی کئی کئی شکستوں سے تعلق رکھتی ہے۔  
جسے انگریزی میں سرنیٹ پاؤر کہتے ہیں۔ سرنیٹ پاؤر کی بیلاری کے  
لئے شمع بجی کی مشق کی جاتی ہے۔

شمع بجی کی مشق سے دو فائدے ہوتے ہیں ایک تو یہ کہ توجہ  
ایک نقطہ پر جم جاتی ہے اور تمام قوت سمٹ کر کبھی ہو جاتی ہے۔  
دوسرے اس مشق سے "سرنیٹ پاؤر" یعنی اعصابی گچھوں میں  
ارتعاش پیدا ہوتا ہے اور یہ قوت جو دیر کی پٹریوں کی تہیں پوشیدہ  
ہے۔ رفتہ رفتہ اوپر کی طرف کھینکے لگتی ہے اور جب اس کا  
لاشعوری قوتوں سے ٹکراؤ ہوتا ہے تو پھر انسان اپنی سطح سے بلند و بالا  
ہونے لگتا ہے۔

اب مالک کل میرے والدین پر

## سلی ملتی اور مراقبہ

آپ کا واسطہ کبھی ایسے لوگوں سے پڑا ہوگا جن کی بے پناہ  
مقامی کشش اور پُر وقار شخصیت کے باعث آپ غیر ارادی  
طور پر ان کی طرف کھینچے چلے گئے ہوں گے۔ ان کی مسحور کن نگاہیں  
آپ کے دل میں سما گئی ہوں گی۔

اس وقت بھی چاہتا ہوگا کہ کاش ان سے قربت کے لمحات  
طویل سے طویل تر ہوتے جائیں۔ بعض لوگ بالکل حسین و جمیل نہیں  
ہوتے مگر تا معلوم کیوں دل ان کی طرف کھینچا ہوا ہی چلا جاتا ہے۔  
دراصل ہر شخص کے جسم کے ارد گرد ایک ہالہ نور ہوتا ہے  
جسے مقناطیسی ہالہ بھی کہتے ہیں۔ یہ ہالہ نور جس قدر طاقتور  
ہوتا ہے اور جس قدر اس کی لہریں دور دور تک جاتی ہیں اسی  
قدر ان کی شخصیت پر کشش طلسماتی اور مسحور کن

ہوتی ہے اور پھر جس قدر یہ ہالہ نور کمزور، ناقواں اور ماندہ ہوتا ہے اسی لحاظ سے اس شخص کی کشش دوسروں کے لئے کم تر ہوتی ہے۔ یہاں تک کہ بعض افراد سے تو بات کرنے کو بھی جی نہیں چاہتا۔

طاقتور ہالہ نور بعض افراد میں پیدائشی طور پر قدرت کی طرف سے بھی ودیعت ہوتا ہے مگر بعض اسے مختلف ریاضتوں سے طاقتور بنا لیتے ہیں۔

ہاں تو میں عرض یہ کر رہا ہوں کہ یہ ہالہ نور مختلف ریاضتوں سے بھی طاقتور بنایا جاسکتا ہے جس میں مزید ستر ماہ بھی ہے جس طرح چاند کی کشش سمندر میں طوفان، پکار دیتی ہے۔ ماہ مینی کی ریاضت انسانی دماغ کی پُرمائل قوتوں کو بیدار کرنے میں بڑی اہمیت کی حاصل ہے۔

سحر اور جادو وغیرہ کے عمل بھی چاند کی تابلیوں کو مدنظر رکھ کر کئے جاتے ہیں۔ شفا، محبت، الوقت کے عمل چاند کے پہلے ہفتوں میں کئے جاتے ہیں۔ بعض عداوت یا کسی کو تکلیف پہنچانے یا ہلاک کرنے کے عملیات چاند کی آخری تابلیوں میں کئے جاتے ہیں۔ دیکھ گیا ہے کہ بعض حساس افراد چاند کی اول تابلیوں میں خوش و خرم رہتے ہیں۔ اور بے پناہ مسرت کا اظہار کرتے ہیں۔ اس کے برعکس چاند کی آخری تابلیوں میں ان پر پُرمردگی اور

بے اطمینانی اور بے چینی چھا جاتی ہے۔

چاند خصوصیت کے ساتھ حساس لوگوں پر شدت سے اثر انداز ہوتا ہے۔ اس لئے حساس افراد ماہ مینی کی مشق سے بہت زیادہ فائدہ حاصل کر لیتے ہیں۔

عام تندرست لوگ اپنے حواس کے ذریعے بیک وقت مختلف قسم کے نقوش مسلسل اپنے ذہن میں مرثم کرتے رہتے ہیں۔ یہ انسان کی معمولی سی حالت ہے۔ جسے ہم کثیر الخیالی کی حالت سے بھی تعبیر کرتے ہیں۔ لیکن جب کوئی شخص شعوبی کی مشق کرتا ہے تو وہ کثیر الخیالی کی حالت سے نکل کر واحد الخیالی بن جاتا ہے۔

جب توجہ سے کام لے کر تمام ذہنی خرابیاں جو وقتی حیثیت رکھتی ہیں۔ معدوم ہو جاتی ہیں تو پھر ذہنی ارتقاء کا دور شروع ہو جاتا ہے۔

ہمارے ذہن کی دنیا میں خیالات حسی تجربات، گزشتہ یادیں اور ورثے نوآبادیوں کی طرح بےسے ہوئے ہیں۔ ٹیلی پتھی ایک علم بھی ہے اور سائنس بھی۔

جو یہ کہتی ہے کہ انسان میں مقناطیسی پُراسرار قوتیں موجود ہیں۔ جنہیں اگر بیدار کر لیا جائے تو انسان ناممکن کو ممکن بنا سکتا ہے جبکہ ان پُراسرار شخصی قوتوں کو بیدار کرنے کے لئے ارتکاز

توجہ کی ضرورت ہے جس کے مختلف نام ہیں۔

۱۔ اذکار توجہ

۲۔ یکسوئی

۳۔ محویت

۴۔ استغراق

۵۔ مراقبہ

مراقبے کو انگریزی میں *Meditation* (مدیٹیشن) کہتے ہیں۔ پراسرار علوم اور ادراک ماورائے حواس کی تمام تربیسیاد ذہنی یکسوئی اور محویت پر قائم ہے۔

نیلی پیچی کی قوت ہر شخص میں موجود ہوتی ہے جو شخص اپنے اندر اعلیٰ درجہ کی قوت پیدا کر لیتا ہے۔ وہی اس میں کامیاب ہو جاتا ہے۔ جبکہ اگر کاذب توجہ کا مطلب ہے کہ کسی خاص نقطے کی طرف شعور کا بہاؤ (اپنی تمام تر توجہ کسی ایک مرکز پر مرکوز کر دینا) اس سے حواس خمسہ کی بجائے ادراک کسی بلند تر روحانی میسٹیم سے حاصل ہوتا ہے۔

جب ہم کسی ایک چیز پر پوری توجہ کے ساتھ ہلک چمپکائے بغیر غور سے جھانپتے ہیں۔ تو رفتہ رفتہ عملی شعور کی رو معطل ہو جاتی ہے تو لا شعور کی کارروائی شروع ہو جاتی ہے اور تمام معجزے اور کھشے اس سے پیدا ہوتے ہیں کسی چیز پر کامل توجہ

دینے ہی سے شعور کامل یا شعور برتر پیدا ہوتا ہے۔

مرکزی نقطہ جس پر نظر جما کر عمل کرتا ہے اس میں بڑی اہمیت رکھتا ہے اور وہ نقطہ شعوری عمل بڑا ہی محیط و بسیط اور پیچیدہ ہے۔ فن یوگا کے دو بڑے مکتب فکر ہیں۔

۱۔ ہاستیا یوگا

۲۔ راجیہ یوگا

ہاستیا یوگا کا تعلق جسم کی غور و پرداخت پر ہے۔

راجیہ یوگا کا تعلق دماغی تربیت سے ہے۔

مختلف نفسیاتی اور روحانی امراض، منفی خیالات و جذبات اور تخریبی رجحانات سے کیسے بچا جائے۔ غصہ، غم، افسردگی اور خوف سے کیسے نجات پائی جائے۔

مذکورہ بالا دونوں مکتبہ فکر الگ الگ اہمیت رکھتے ہیں۔

ہر مکتبہ فکر کا یوگی اپنے آپ کو دوسرے سے برتر سمجھتا ہے۔

ہم نے اپنے من کی دنیا کی جھلک کبھی نہیں دیکھی۔ مختلف مراقبوں اور ریاضتوں سے ہم اس دنیا کی سیر کرتے ہیں۔ اس کے اسرار و رموز سے واقفیت حاصل کرتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے انسان کو بے شمار

قوتوں سے نوازا ہے۔ لیکن انسان کو ان مخفی قوتوں اور توانائیوں کا علم تک نہیں۔ انسان نہیں جانتا کہ اس کے اپنے اندر جو ایک

عظیم شان سلطنت موجود ہے اور جس کا وہ بادشاہ ہے کیسی

ہے۔ اس پر اسرارِ دنیا کی جھلک دکھانے کیلئے سب سے پہلے ہم یوگ آسن کی مشق پیش کرتے ہیں۔ جسے کل آسن کہتے ہیں۔

دو ذات ہو رہی بیٹھ جائیں۔ اس طرح ک پشت بالکل سیدھی سرایت اور نظر بالکل سامنے ہو اور پھر پوری یکسوئی سے اپنی نظر جمادیں۔ یہ نظری از سکاڑ توجہ کی مشق کہلاتی ہے۔

اس دوران لا شعور کی پیدا کردہ جو پراسرار آوازیں سنائی دیں گی۔ ان کی وجہ سے ابتدا میں دشواری ہوگی۔ مگر آہستہ آہستہ ذہنی یکسوئی پیدا ہوتی جائے گی اور آپ اس کے عادی ہوتے جائیں گے۔

اس مشق کا اصل مقصد تحت الشعور کی خفیہ قوتوں کو بیدار کر کے ان سے اسکاڑ توجہ کا کام لینا ہے۔

شمع بینی اور ٹیلی پتھی دو مختلف منزلیں ہیں۔ یہ نہ سمجھ لینا چاہیے کہ شمع بینی کی مشق ہی انتقال خیال کے لئے کافی ہوگی۔ شمع بینی اس منزل تک پہنچنے کا ایک ذریعہ ہے۔ شمع بینی سے انسان میں حسی ادراک کی صلاحیت بیدار ہوتی ہے اور توجہ مرکوز کرنے کی قوت پیدا ہوتی ہے۔

شمع بینی بڑی آسان مشق ہے۔ ہمیشہ چھٹی قسم کی بڑی آدمی استعمال کریں۔ شمع بینی کے لئے صاف ستھرے پُر سکون

اور مناسب کمرے کا انتخاب کریں۔

موم بجی کو رکھنے کے لئے میز اتنی اونچی ہو کہ جب آپ بیٹھے ہوئے ہوں تو شمع کی لو بالکل آپ کی آنکھوں کے سامنے ہو کر سی آرام دہ ہو لیکن اتنی بھی نہیں کہ نیند آجائے۔ شمع بینی کی ایک اور مشق یہ ہے کہ شمع روشن کر کے تقریباً ڈھائی (۲) فٹ کے فاصلے پر رکھ دیں۔ آرام دہ کرسی پر بیٹھ جائیں۔ عضلات کو ڈھیل چھو دیں۔ گہری سانس لیکر آرام کی کیفیت پیدا کریں۔

اس کے بعد مکمل توجہ سے شمع کو گھورنا شروع کر دیں۔ شمع کی کو پھیلتی ہوئی محسوس ہوگی۔ لیکن آپ اپنی مشق جاری رکھیں۔ اب اسی روشنی میں مختلف رنگوں کی کیفیت آپ کے ذہنی افق پر نمودار ہوگی۔ یہ عمل اس وقت تک جاری رکھیں جب تک کہ اسرارِ ذہنِ روشنی سے متورہ ہو جائے۔ اس مشق سے آپ اسکاڑ توجہ پر قابو پالیں گے۔

جن لوگوں کو شمع بینی کی مشق میں دشواری ہو۔ ان کو تیسری آنکھ سے کام لینے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ اس مشق میں اپنی آنکھیں بند کر کے اپنی بائیں آنکھ سے یہ تصور کریں کہ آپ کے سامنے سلولائیڈ کی طرح ایک اسکرین ہے۔

اپنی نظریں اسی اسکرین پر جمادیں۔ پوری توجہ سے گھومتے رہیں۔ اپنے ذہنی خیالات کا عکس اس پر ڈالیں۔ اس میں کرسی پر



ہیٹنے کی بجائے زمین پر بیٹھنا ضروری ہے۔ یہ یوگا مشق ہے جسے یوگا سہادی میں کنول آسن کہتے ہیں۔

بہر حال اس مشق سے فائدہ ہو کر بستر پر چٹ لیٹ جائیں اور جسم کو ڈھیلا چھوڑ کر آنکھیں بند کر لیں اور یہ تصور کریں کہ مرکوز دماغ میں برقی قمر روشن ہے۔

جب یہ مشق اپنے انتہائی مرحلے میں مکمل پا جاتی ہے تو یہ مشق کرنے والے کو یوں محسوس ہوتا ہے جیسے وہ روشنی کے بالوں میں معلق ہو چکا ہے۔ وہ اپنے جسم کے ایک ایک حصہ سے ان روشنیوں کو نکالتے ہوئے محسوس کرتا ہے جیسے اس کے جسم میں تیز روشنی کے ملبعل ہے ہیں۔

انسان کا دماغ ایک بہت بڑا کپیڈ ٹر ہے جو ہمہ وقت کام کرتا رہتا ہے بشعوری طور پر بھی اور غیر شعوری طور پر بھی۔ یہ عمل انسان کے دل کی حرکت کی طرح خود کار ہے یہ وہ خود کار حصہ ہے جو الفا کی شکل میں اطلاعات فراہم کرتا رہتا ہے۔

سائنس دان اس خود کار نظام کو بصیرت کہتے ہیں انسان کی روح کی طرح ہر وقت مصروف عمل رہتی ہے۔ انسان سوتا ہوا یا جاگت ہو اس کے عمل میں فرق نہیں آتا ہے۔ روح کبھی نہیں سوتی۔

یہ روح کی آنکھ ہوتی ہے جو دیکھ لیتی ہے اور ہم اس پر عمل کرتے ہیں۔ جتنی روح قوی ہوتی ہے۔ انسان کا دائرہ اسی قدر

وسیع ہوتا ہے جسم جس قدر کمزور ہوگا۔ روح اتنی ہی طاقتور ہوگی۔ جس طرح جسم کے لئے ورزش ہے، اسی طرح روح کی ورزش ذکر اور فکر کے ذیلے کی جاتی ہے۔ بعض وظائف روحانیت بڑھانے کے لئے بہت کارآمد ہیں۔ وظائف کے دوران ترکس حیوانات اس طرح کرایا جاتا ہے کہ جسم کو زیادہ طاقتور بنانے سے روحانی طاقت پراثر پڑتا ہے۔

### تنتر یوگ:-

تنتر یوگ فن یوگا کی ایک انتہائی پراسرار شاخ ہے۔ اس شاخ کے حامل لوگ تنتر یوگ کہلاتے ہیں۔ یہ لوگ اپنی تمام زندگی جگہوں، دیباہوں اور صحراؤں میں گزار دیتے ہیں۔

ان لوگوں کا عقیدہ ہے کہ اگر وہ شہروں میں چلے جاتے یا شہری لوگوں سے میل جول رکھیں تو ان کی مٹھی اور پر اسرار قوتیں ختم ہو جائیں گی۔ اس لئے یہ لوگ کبھی شہروں کا رخ نہیں کرتے اور نہ شہری لوگوں سے میل جول رکھتے ہیں۔ چونکہ یہ لوگ عقیدہ آواگون کے قائل ہیں اس لئے اپنی تمام زندگی روح کو مادہ کی قید سے آزاد کرنے میں لگے رہتے ہیں۔

تنتر یوگیوں نے دیگر دیانٹوں کی طرح ان سڑوں کو بھی مختص رکھا ہے۔ جن کے عہد کو ان کے سوا کوئی نہیں جانتا۔ آپ نے سڑوں کا لفظ فن موسیقی سے سنا ہوگا۔ سنگیت کے ساتھ سڑ ہوتے

ہیں اور انہیں کے امتزاج سے رنگ راگنیاں جنم لیتی ہیں مگر ہماری مراد یہاں ان سروں سے نہیں بلکہ تنز لوگ کے اس شعبے سے ہے جو ناک کے منتقوں سے ہو آئی آمد و رفت سے متعلق ہے۔

ناک کا دایاں نچھٹا سوراخ اور بایاں چاند کا منظر ہے۔ یہ منتظر یوگیوں کا کہنا ہے۔ سوراخ حذرت اور توانائی کا آئینہ دار ہے جبکہ چاند ٹھنڈک اور سکون کا چنانچہ انہیں دو منتقوں کو دن رات کے لحاظ سے چلایا جاتا ہے۔

وجدان ہر طرح کا ہو سکتا ہے، کوئی ادیب اسی وقت اچھا ادب پیش کر سکتا ہے جبکہ اس میں ادبی وجدان پایا جائے۔ مسکند اخلاقیات آئن سٹائن کا سانسبی وجدان ہے۔

وجدان دراصل ذہن انسانی کی اس تیر لہر کا نام ہے جو ہر وقت اور اچانک ذہن میں گونڈے کی طرح یکپتہ ہے اور انسان کو صحیح طور پر کسی بات سے باخبر کر دیتی ہے۔

ماہرین نفسیات یہ کہتے ہیں کہ انسان کے دماغ میں کروڑوں خلیے ہیں جو طاقتور شعاعیں پیدا کرتے رہتے ہیں۔ ان کو وجدان کہتے ہیں۔ انسان شدید جذباتی استغراق اور مجھ رو بہ ذہانت کے ساتھ جو کام کرے گا اس میں ضرور کچھ وجدانی کیفیت پیدا ہوگی یا ہو جاتی ہے۔

کشف - روحیت کے ماہرین کے نزدیک "کشف"

اس صلاحیت کو کہتے ہیں جس کی بنا پر مستقبل میں پیش ہو نہ والے کسی واقعہ کا انکشاف خود بخود ذہن پر ہو جاتا ہے یا کوئی خاص واقعہ کہیں دور فاصلے پر ہو رہا ہے۔ مگر ذہن کو اس کا علم بھی میرت انگیز طور پر ہو جاتا ہے۔

جب آپ خالی الذہن ہو کر یعنی اپنے اندر سے ہر قسم کے خیالات نکال کر کسی خاص چیز کی طرف اپنی پوری توجہ لگا کر اس کا تصور قائم کرتے ہیں تو آہستہ آہستہ آپ کا تعلق شعور سے ختم ہو جاتا ہے۔ اس صورتحال کو ماہرین نفسیات دس ایسوسی ایشن آف کانسنس کہتے ہیں۔

اس طرح جب منظم خیالات کا سلسلہ ہائے ربط منقطع ہو جاتا ہے تو بے خودی کا عالم طاری ہو جاتا ہے۔ ایسی ہی حالت میں کسی بھی لمحے انسانی ذہن اچانک کائناتی شعور کے مطلق سے اپنے شعور کا ربط قائم کر کے زمان و مکان کی پابندیوں سے آزاد ہو جاتا ہے۔

ماہرین نفسیات انسان کی اس بے خودی کی کیفیت کو جب وہ زمان و مکان کی پابندیوں سے آزاد ہو جاتا ہے۔ شعور برتر سے ربط قائم کرنے کا بہترین ذریعہ قرار دیتے ہیں۔

صوفیائے کرام کے نزدیک یہ مراقبہ کی پہلی منزل ہے اسی عالم میں کشف کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے اور آنکھوں کے

ساتھ مطلوب تصویریں گھومتے لگتی ہیں۔ اور غیبی آواز بھی سنائی دینے لگتی ہے۔

**الہام**۔ الہام ایک نہایت اعلیٰ اور برتر انسانی خوبی کا نام ہے۔ ہر انسان کو الہام نہیں ہوتا۔ یہ خصوصیت صرف پیغمبروں اور برگزیدہ مسیحیوں کے لئے مخصوص ہے کہ انہیں ہمیشہ الہام ہوتا رہتا ہے۔ اللہ تعالیٰ سے رابطہ قائم کرنے کا یہی اعلیٰ ترین وسیلہ رہا ہے۔ الہام اور نہ اُن غیبی کاجولی دامن کا ساتھ ہے۔

الہام کا دائرہ کائنات کی وسعتوں سے کہیں زیادہ وسیلہ اور کھتا ہے جو لوگ مسلسل ریاضتوں، مجاہدوں اور مشقوں سے کسی طرح الہام کے درجہ تک پہنچ جاتے ہیں۔ وہ بعض ایسی خوبیوں کے مالک ہوتے ہیں کہ عام لوگ انہیں دیکھ کر حیرت خوردہ جاتے ہیں۔ یہ بات تو تقریباً سب جانتے ہیں کہ تمام پیغمبر اور برگزیدہ ہستیوں بھی مدتوں دیاتوں صحراؤں غاروں اور تنہائیوں میں ریاضتیں کرتی رہی ہیں۔ تب کہیں جاکر وہ الہام کے درجہ تک پہنچے ہیں۔

اے اب ہم معلوم کریں کہ الہامی کیفیت کیسے طاری ہو جاتی ہے جب آپ ہم تن ہو کر کسی شہرہ پر پہنچیں تو غرق ہو جاتے ہیں تو دماغ کے مرکزی اعصابی حصے میں ایک ہیجان سا پیدا

ہو جاتا ہے اور اسی ہیجان سے دماغ کا غڑہ بلغمیہ یعنی پچوٹری گلیڈز میں تخریب پیدا ہو جاتی ہے اور حامل پر استغراق کی کیفیت طاری ہوتی ہے اور یہی غڑہ شعور برتہ کام کرتا ہے۔ ان ہیجانات کے نتیجے میں وہ مخصوص شعاعیں خارج ہوتی ہیں جو زمان و مکان کی قید سے آزاد ہیں۔ یہ مخصوص شعاعیں متحرک ہوتی ہے تو زمین میں وہ تمام مناظر گھومتے لگتے ہیں۔ جن کے بارے میں آپ کا شعور کچھ جانتا چاہتا ہے شروع شروع میں تو تصویریں بڑی دھندلی اور مبہم سی نظر آتی ہیں اور ان کے ظاہر ہونے میں کچھ دہشت طاری ہو جاتی ہے اور جسم کپکپانے لگتا ہے۔

بعض اوقات رات کے عالم میں ایسا محسوس ہوتا ہے۔ جیسے ہم اپنے جسم کی قید و بند سے آزاد ہو کر لامحدود وحشتوں و وسعتوں میں کہیں اڑتے چلے جا رہے ہیں۔

درحقیقت یہ اسیر ہی جسم کی شعاعیں ہوتی ہیں کیونکہ وہ ہم سے مشابہ ہے۔ اس لئے ایسا معلوم ہوتا ہے جیسے ہم خود ہی خلا میں اڑ رہے ہیں۔

اس کیفیت کے فوراً بعد ہمارے کانوں میں غیبی آوازیں آنے لگتی ہیں، جیسے ہواؤں میں سرسراہٹ ہو۔ اس کے بعد یہ آوازیں اتنی گرجا رہ جاتی ہیں کہ قوتِ سماعت متاثر ہو گئے

بغیر نہیں رہ سکتی۔ پھر طرح طرح کی خونخاک شکلیں نظر آنے لگتی ہیں، عجیب و غریب آوازیں بھی سنائی دیتی ہیں۔ اور مختلف قسم کے سائے ٹپکتے ہوئے معلوم ہوتے ہیں۔

یہ سب کچھ فریب بصارت و سماعت ہے۔ اس لئے ہمیں اس سے خائف نہ ہونا چاہیے۔ اس سے بچنے کے لئے اگر ہم اپنے گرد حصار قائم کر لیں تو اس کے خوف سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ جب کبھی لاشعور کے کباب خانے سے جذباتی غلاظتیں خارج ہوتی ہیں تو نیند کی حالت میں شعور کی گرفت ڈھیلی پڑ جاتی ہے۔ اور اس وقت انسان اپنے لاشعوری ہیجان کا اندازہ نہیں لگا سکتا۔ لیکن اس حالت میں شعور اور لاشعور کے درمیان ایک تیسری طاقت بھی کام شروع کر دیتی ہے جسے اعتباری قوت کہتے ہیں۔

ہماری بعض لاشعوری یادداشتیں ایسی ہوتی ہیں۔ جن کو شعور کا سنسرا بھرتے نہیں دیتا۔ چنانچہ وہ ہمیں بدل کو تسلیم پر آ جاتی ہے۔ ہمارے جتنے بھی جذباتی قسم کے خواب ہوتے ہیں۔ ان سب کا یہی عالم ہوتا ہے۔ ہمارے سادہ خواب عام فہم ہوتے ہیں۔ اسی طرح روئے صادق میں بھی کوئی چھپائی نہیں ہوتی۔ اور نہ شہوانی جذبات کی کرشمہ سازی ہوتی ہے۔ وہ صرف مستقبل نامی حیثیت سے ہمارے سامنے آتے ہیں اور اپنا مقصد پورا کرنے کے بعد ہماری یادداشتوں کے خزانے میں جبا کر گم ہو جاتے ہیں۔

روئے صادق میں ایک طرح کی لطافت پائی جاتی ہے۔ اسی طرح ہمارے شہوانی جذبات خواب کی حالت میں ہمیشہ ڈراؤنی شکلوں میں ابھرتے ہیں۔

روئے صادق کی صورت میں ہمارا دل بے حد مطمئن اور پرسکون ہوتا ہے اور ندائے غیبی کے ذریعے ہمیں پہلے ہی آگاہ کر دیا جاتا ہے کہ یہ خواب سچا ہے جب آپ مستقبل مبینی کی مشق شروع کریں گے تو آپ خود بخود رفتہ رفتہ یہ صلاحیت پیدا کر لیں گے کہ روئے صادق اور عام خوابوں میں آسانی سے تمیز کر سکیں گے۔



## شلی میٹھی

### غیر معمولی حسی ادراک اور روحانی قوتیں

جب ہم شلی میٹھی پر مطالعہ شروع کرتے ہیں تو چند اصطلاحات یاد دہانہ ضرور ملتی ہیں۔ ان سے بسا اوقات ذہن الجھنے لگتا ہے۔ اس لئے آئیے ان اصطلاحات کا مفہوم اچھی طرح سمجھ لیں۔ انسان کی اعلیٰ ترین نفسیاتی یاد روحانی قوت نے اسے ان تمام علوم روحانی پر قادر کیا ہے جس کا ذکر ہم شلی میٹھی کے موضوع میں پڑھتے رہے ہیں۔ ان تمام علوم کا تعلق ایک ہی چیز سے ہے۔

انسانی ذہن کو قدرت نے اعلیٰ ترین قوتیں عطا کی ہیں۔ ان قوتوں کو پروان چڑھانے اور بچانے کی کوشش انسان ہمیشہ سے کرتا رہا ہے اور اس کے باوجود آج بھی بہت سی ایسی قوتیں ہیں جس کو وہ بچانے تو سکتا ہے لیکن اس کی توجہ نہیں کر سکتا۔

عمر معمولی حرتی ادراک E.S.P. یعنی چھٹی جتن کا تعلق بھی انسانی ذہن ہی سے ہے۔

اس طرح یہ تمام نام دراصل انسان کی نفسی قوت ہیں جن کو پران پڑھا کر غیر معمولی قوتیں بیدار کی جاسکتی ہیں اور یہ تمام علوم ایک دوسرے سے مربوط ہیں۔

اس وضاحت کے بعد آپ ان تمام اصطلاحات کو بہتر طور پر سمجھ سکیں گے اور یہ سب ایک ہی مفہوم میں استعمال ہوتی ہیں اور ٹیلی پتھی کے علم کو حاصل کرنے کا ذریعہ ہیں۔ ٹیلی پتھی کے عملی طریقوں کو سیکھنے کے لئے ان کو عبور کر کے ہی پہنچا جاسکتا ہے۔

پروفیسر رائے کے مطابق اسی۔ ایس۔ پی کی عام اصطلاح دراصل تین مختلف علوم سے ملکر بنی ہے۔

۱۔ ٹیلی پتھی۔ (ذہنی رابطہ کا علم)

۲۔ پیش ادراک یعنی مستقبل کی پیش گوئی۔

۳۔ ذہنی قوت کے ذریعے مادی چیزوں کو کشورل کرنے کا علم مشق روزانہ کرنی چاہیئے۔

کامیابی چند دنوں میں ہی ممکن ہے اور مفتے اور مہیتے بھی لگ سکتے ہیں آپ اسی یقین کے ساتھ ابتداء کریں کہ آپ میں صلاحیت موجود ہے اور آپ اس عمل کو سیکھ سکتے ہیں۔ ذہن سے تمام شکوک و شبہات اور نا کامی کا غوف نکال دیں۔

اس کے بعد اپنے ذہن کو مستقبل میں لے جائیں بظاہر یہ بات بڑی عجیب سی لگتی ہے۔ لیکن ایک مرتبہ کوشش کریں تو یہ مشکل آسان ہو جائے گی۔ بس یہ یقین رکھنے کی ضرورت ہے۔ ذہن میں مستقبل کا عکس ابھرنے دیں۔ واضح اور صاف۔ جو کچھ نظر آتا ہے اسے ذہن نشین کریں۔

مستقبل بینی کی صلاحیت اس کو کہتے ہیں کہ آپ آئندہ ہونے والے واقعات کی تفصیل یا تصویر اپنے پردہ خیال پر دیکھ لیں یا بالکل اسی طرح جیسے وہ واقعات آپ کی نظروں کے سامنے پیش آرہا ہے۔

آئندہ پیش آنیوالے واقعات کی جھلک ذہن میں کس طرح دیکھی جائے۔ یہ کوئی جادو نہیں ہے۔ اطمینان سے بیٹھ جائیں۔ جہاں آپ کی تنہائی میں کوئی حرج نہ ہو۔ ذہن میں مستقبل کا تصور پورے اتھاک سے لائیں۔ بالکل اسی طرح جیسے کوئی ٹوٹا گرا فرسی منظر کو اپنے فوکس میں لاتا ہے۔ اور پھر اس کو واضح کر دیتا ہے۔ ذہن کے کیمرے سے جو کچھ نظر آ رہا ہے اسے آنا واضح کریں کہ عکس صاف نظر آنے لگے۔ یہ جاننے کی کوشش کریں کہ منظر کہاں اور کس چیز کا ہے جو بھی واقعہ سامنے نظر آ رہا ہے۔ ذہن سے پوچھئے کہ یہ کب پیش آنے والا ہے۔ مہینے یا سال کے بعد ذہن جو بھی جواب دے اسے زبان سے ادا کیجئے۔

اب اس جگہ کا یقین کرنے کی کوشش کریں۔ جہاں کوئی نہ کوئی نشت فی منظر میں آسکتی ہے۔ جس سے آپ پہچان لیں جو کچھ

دیکھیں اسے زبان سے ادا کریں۔ اب ان تمام عکسوں کو ترتیب وار دیکھ کر مستقبل کی پیش گوئی کریں۔

اس مشق کے دوران بہت سے دُھندلے عکس واقفوش ذہن میں آئیں گے جو فوراً غائب بھی ہو جاتے ہیں کبھی یہ اتنی جلد مٹ جاتے ہیں کہ یقین نہیں آتا کچھ دیکھا بھی ہے یا نہیں۔ ہزار ہا افراد بغیر کسی مشق کے مستقبل میں پیش آنے والے واقعات کا عکس دیکھ لیتے ہیں۔ یہ عکس ہر ایک ذہن میں آتا ہے اور سینکڑوں میں مٹ جاتا ہے لیکن مستقبل کی جھلک ہے وہ سوچتے بھی نہیں۔

اس لئے آپ کو دو ضروری اقدام کرنے چاہئیں جو کچھ دیکھیں دوسروں کے سامنے بیان کر دیں۔ کم از کم ایک سے زائد افراد کو بتا دیں۔ دوسرے یہ کہ آپ اس کو مکمل تفصیل سے تحریر کر لیں کریں۔ اس کے لئے اپنی ایک ڈائری بنالیں اور پھر جب کوئی واقعہ پیش آئے جو آپ کے ذہن کے عکس سے ذرا بھی مطابقت رکھتا ہو تو فوراً ڈائری نکال کر موازنہ کریں۔ اس طرح اندازہ ہو جائے گا کہ آپ میں مستقبل بینی کی صلاحیت کس حد تک ہے۔

اسی طرح آہستہ آہستہ آپ خود ایک انفرادی تکنیک سیکھ سکیں گے۔ مثال کے طور پر آپ ایک ملک سے دوسرے اور ایک براعظم سے دوسرے براعظم تک اپنے ذہن کی آنکھ سے دیکھ سکیں گے۔

## ٹیلی پیتھی - جدید تحقیقات

اس علم کی بنیاد رکھنے والے تین نامور افراد پروفیسر شوک، فرینک پوڈمور اور ایف ایچ ڈیلو حاضر ہیں۔ ان تینوں نے ۱۹۵۸ء میں برٹش سوسائٹی فار سائینکس کی بنیاد رکھی۔  
”تکلم روحانی“ کا مظاہر بھی ٹیلی پیتھی کی ایک شکل ہے۔ عامل اپنے ذہن کی قوت سے معمولی کو یقین دلاتا ہے کہ اس کا مریض دُور ہو چکا ہے اور وہ صحت یاب ہو جاتا ہے۔

بالکل اسی طرح ٹیلی پیتھی بھی ایک حقیقت ہے۔ یہ کوئی دلچسپ کھیل نہیں، ذہنی قوت کے استعمال کا علم اور اس علم کے استعمال کا کمال ہے۔ اس طریقہ کو ذہنی ٹیلی گرافی کا نام دیا گیا ہے اور اس کی تحقیق کے نتیجے میں جو چیز سامنے آئی وہ فیر فون کے نام موسوم ہوئی۔



**خیالات کی تصویر کشی :-** ٹیلی ویزیو پر مسلسل تحقیق کے نتیجے میں

ایک نئی دریافت سامنے آئی کہ انسان کے ذہنی خیالات کی تصویر کشی بھی ممکن ہے۔ اس کو *The thoughtography* مثلاً گرافی کا نام دیا گیا ہے۔ سب ایک نے ڈاکٹر جولی ایزن بڑ کے ایک تجربے کا ذکر کرتے ہوئے لکھا ہے کہ سوسائٹی فار سائیکل ریسرچ میں اس فن کا پہلا تجربہ کیا گیا اور وہ پولارائیڈ کیمرے کے لینس پر صرف گھورتا رہا اور اس دوران وہ جو کچھ سوچتا رہا اس کا عکس کیمرے کی فلم پر نقش ہوتا رہا اور جب پرنٹ تیار کیا گیا تو حیرت انگیز طور پر اس کے ذہن میں ابھرنے والے خیالات کی تصویر کشی ہو چکی تھی۔

اس جدید ترین تحقیق سے اس امید کو تقویت پہنچتی ہے کہ وہ دن دور نہیں کہ جب فاصلے سے بھی خیالات کی عکس بندی کی جاسکے گی۔ روحانی رابطہ کی اس منزل بلند ایک پہنچنے کے لئے ضروری ہے کہ

۱۔ آپ کو مکمل ذہنی یکسوئی پیدا کرنے کی قدرت حاصل ہو۔  
۲۔ آپ کا ذہن گرد و پیش سے بے نیاز ہو کر اپنے کام پر مکمل توجہ دے سکتا ہو۔

۳۔ آپ کا ذہن اپنے کام پر اور صرف اپنے کام پر توجہ دینے پر مکمل وقار ہو۔

اس کے بعد آسن کا مرحلہ آتا ہے۔

دو زبان ہو کر سیدھے بیٹھ جائیے۔ اس طرح کہ پشت بالکل سیدھی ہو، سر صاف اور نگاہ سامنے ہو، کچھ فاصلے پر شمع پہلے ہی روشن کر کے رکھ دیجئے اور پھر پوری توجہ اور یکسوئی سے شمع کو گھورنا شروع کر دیں توجہ ایک جگہ مرکوز کرنے سے پہلے آنکھوں میں چمکا چوند سی محسوس ہوگی۔

آپ مسلسل شمع کو گھورتے رہیں۔ اسی طرح آہستہ آہستہ آپ ارد گرد سے خیر و محبتائیں گے۔ ذہن مختلف قسم کے خیالات سے حوالی ہو جائے گا اور آہستہ آہستہ ذہنی یکسوئی پیدا ہوتی جائے گی۔ یہ نظری ارتکاز توجہ کی مشق کہلاتی ہے۔ اسی کے لئے کسی مدت کی قید نہیں۔ ابتداء میں دشواری ہوگی لیکن آہستہ آہستہ یکسوئی پیدا ہو جائے گی اور آپ اس کے عادی ہو جائیں گے۔

اس مشق کے دوران مختلف مراحل سے گزرنا پڑتا ہے۔ کبھی ذہن میں کوئی سننا ہلٹ اور شور و غل سنائی دیتا ہے۔ کبھی خالی اندہنی کی سی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے اور ایسا سکوت محسوس ہوتا ہے جیسے سماعت ختم ہو گئی ہو لیکن آپ کو چاہئے کہ اپنے حسی ادراک پر قابو رکھیں۔

ذہن کے بھٹکنے سے جو کیفیات پیدا ہوتی ہیں ان سے متاثر نہ ہوں اور اپنی توجہ حقیقت پر مرکوز رکھیں۔ یعنی اس بات



پر کہ آپ شمع کو گھور رہے ہیں۔ اس دور میں لا شعور کا پیدا کردہ جوش و خروش سنائی دے گا۔ لے یوگا سترا میں سینا ورتی کا نام دیا گیا ہے جس کے لفظی معنی بگولہ کے ہیں۔ اس شق کے دوران ذہن میں خیالات اُٹھتے ہیں جنہیں قابو رکھنا آپ کا کام ہے کبھی آپ کو خیالی تسکین نظر آئیں گی جو محض فریب نظر ہوتا ہے۔ اس لئے ان سے خوفزدہ نہیں ہونا چاہیئے۔

اس شق کے لئے کسی خاص مدت کا تعین نہیں کیا جاسکتا۔ بعض افراد اس کو زیادہ دیر تک برداشت نہیں کر سکتے۔ لیکن بعض ایک گھنٹہ تک جاری رکھ سکتے ہیں۔ اس کا تعلق آپ کی جسمانی صحت نفسیاتی پس منظر اور ذہنی توانائی پر ہے۔ اس لئے ہر ایک کی مشق کی مدت مختلف ہوتی ہے۔ بعض افراد میں اتنی غیر معمولی قوت اور برداشت بھی ہوتی ہے کہ وہ چوبیس گھنٹے تک اس مشق کو جاری رکھ سکتے ہیں۔ اس لئے مدت کا تعلق آپ کی اپنی ہمت پر ہے۔ اس شق کے دوران جو کچھ نظر آتا ہے وہ آپ ہی کے ذہن کے اندر پوشیدہ خیالات ہوتے ہیں جو تحت الشعور سے نکل کر خیالی شکل اختیار کر لیتے ہیں اور اکثر بڑے عجیب و غریب ہوتے ہیں، لیکن چونکہ حقیقت سے ان کا کوئی تعلق نہیں ہوتا۔ اس لئے خوفزدہ نہیں ہونا چاہیئے۔ جب آپ کو اس مشق کے ذریعے ذہن پر کافی کنٹرول ہو جائے گا۔ تو تحت الشعور کے شعور و عمل آپ کو پریشان نہ کر سکیں

گے بلکہ آپ ان پر اس طرح قابو پالیں گے کہ یہ آپ کے ذہن سے ہم آہنگ ہو جائیں گے اور ذہنی توجہ کی کوشش اس حد تک کامیاب ہو جائے گی کہ آپ اپنی مرنی اور پسند کے مطابق خیالی تصویر تخلیق کر سکیں گے۔ آپ کسی حسین و جمیل بچہ کا تصور کریں گے اور وہ اس طرح سامنے ہوگا۔ جیسے حقیقت میں موجود ہو۔ حالانکہ وہ صرف ایک خیالی بچہ ہوگا۔

آپ جس طرح چاہیں گے یہ خیالی تصویر عمل کریں گی۔ اس شق میں جب آپ کو اس حد تک کامیابی حاصل ہو جائے تو پھر آپ اس خیالی بچہ کی بجائے ایک حقیقی بچہ تخلیق کر سکتے ہیں۔ سب سے پہلے توجہ بھی یاد رہے گہری گہری سانس لینے کی عادت ڈال لیجئے۔

عام طور پر لوگ صبح سے شام تک کی مصروف زندگی میں بالکل نادانستہ طور پر جلدی اور جلدی اور چھوٹی چھوٹی سانس لینے کی عادی ہوتے ہیں۔ اس طرح آج کل کم ہو جاتی ہے اور اس کے نتیجے میں آپ کی توانائیاں بھی کم ہو جاتی ہیں۔ لیکن اگر آپ سانس گہرے اور لمبے لینے کی عادت ڈالیں تو توانائیاں بڑھ جائیں گی اور اس کے لئے کسی سخت کی ضرورت نہیں۔ بس آج ہی سے یہ مشق شروع کر دیں۔ ذرا رفتہ رفتہ اس کی ایسی عادت پڑ جائے گی کہ یاد رکھنے کی ضرورت بھی نہیں پڑے گی۔

## شمع بینی

موم بتی کو چند لمحے تک جلنے دیں۔ یہاں تک کہ اس کا شعلہ متوازی ہو جائے۔ اب کٹی بار اپنی ٹیکوں کو جھپکائیں۔ جلدی جلدی، کیونکہ اس کے بعد کچھ دیر تک آپ کو بغیر پلک جھپکائے اس شعلہ کو گھورتا ہے۔ اس کے بعد پلک جھپکائے بغیر غور سے شمع کی کو کو گھورنا شروع کر دیں۔ اسی طرح بغور اس کے شعلے کو دیکھیں جیسے اس کا مطالعہ کر رہے ہوں۔ شعلے میں آپ کو ڈنگ بڑگی روشنی نظر آنے لگے گی۔ جو پہلے نظر نہیں آ رہی تھی۔ آپ توجہ کے ساتھ گھورتے رہیں۔ یہ محسوس کرنے کی کوشش کریں کہ یہ روشنی آپ کی پیشانی کے اندر جل رہی ہے۔ عین مرکزی حصے میں جہاں تیسری آنکھ واقع ہے شعلے کو گھورتے رہیں۔

آپ کوشش کریں گے تو تیس سے ساٹھ سیکنڈ تک بلا پلک جھپکائے شعلے کو گھور سکیں گے۔ بہر حال جتنی دیر ممکن ہو گھورتے رہیں پھر آہستہ سے آنکھ بند کر لیں اچانک بند نہ کریں بلکہ بہت اطمینان کے ساتھ آہستگی سے۔ اس کے بعد نظروں کو اوپر نیچے گھمائیں لیکن پیشانی کے مرکز میں تیسری آنکھ کے مقام پر ساری توجہ مرکوز رکھیں۔ اگر آپ نے اس مشق کو صحیح طور پر مکمل کیا ہے تو اچانک یہ

محسوس ہوگا کہ شمع کی کو آپ کے دماغ میں روشن ہے۔ یہی مشق کی کامیابی کی علامت ہوگی۔ آپ بالکل یہ محسوس کریں گے کہ موم بتی دماغ کے اندر روشن ہے۔ جیسے آپ نے خود اسے وہاں روشن کیا ہے۔ اس کی رنگا رنگ روشنی سے آپ کو دماغ منور محسوس ہونے لگے گا۔ اب محسوس ہوگا کہ اندر صرف نور ہی نور بکھرا ہوا ہے۔ فرحت انگیز۔ ٹھنڈی اور رنگین روشنی اور اب آپ اسے اپنی تیسری آنکھ سے گھور رہے ہیں جس کی پلک بالکل نہیں جھپکتی۔

اب جسم کو بالکل ڈھیلے چھوڑ دیں۔ آپ لمبی آسودگی محسوس کرنے لگیں گے۔ آہستہ آہستہ اطمینان کے ساتھ آنکھیں کھولیں ممکن ہے عین اس لمحہ آپ کے ذہن میں ایک اشراقی عکس اچانک اُبھرے گا پھر خکے نظر آئیں گے۔ ان کو دماغ کرنے کی کوشش کریں اور جن کو آپ پہچان سکیں ان پر لمبی توجہ مرکوز کریں۔

ممکن ہے آپ کی پہلی کوشش کامیاب نہ ہو لیکن یاد رکھیے کہ ٹیلی پتھی اور دوسرے تمام روحانی علوم کو سیکھنے کے لئے پہلے چلنا سیکھنا چاہیے پھر دوڑنا۔

پہلی مرتبہ جب آپ ذہن کی آنکھ میں کسی کو دیکھنا اور برقرار رکھنا سیکھ لیں گے۔ پھر آہستہ آہستہ آپ میں ان تمام مناظر کو دیکھنے اور برقرار رکھنے کی مکمل صلاحیت پیدا ہو جائے گی جو آپ کی بصری آنکھیں نہیں دیکھ سکتی ہیں۔ دور دراز فیصلوں پر موجود افراد، چیزیں اور

مناظر آپ اس طرح دیکھ سکیں گے جیسے وہ سب آپ کے سامنے  
موجود ہیں اور یہ قوت تدریج آپ کو اس قابل بنائے گی کہ آپ  
مستقبل میں پیش آنے والے واقعات کی جھلک بھی دیکھ سکیں گے۔

## ذہنی پوشیدہ قوتیں

وہ اپنی زبان سے جو کہہ دے گا وہی ہو جائے گا۔ یہ بات یاد  
رکھیں کہ ہماری جبلت کی تہ میں صرف دو جذبے کار فرما ہیں۔

۱۔ شہوانی جذبہ  
۲۔ حیاتیاتی جذبہ  
جس توانائی کے محض تھوڑے سے حصے کام میں لا کر ہم نے  
اپنی دنیا جنت بنا لی ہے۔ اس توانائی کے کچھ حصے کو مصرف میں  
لا کر انسان یقیناً تسخیر کائنات بھی کر سکتا ہے۔ ذہن کی پرواز زمان  
مکان کی پابند نہیں۔ اس سے تو معجزہ نما کام لئے جاسکتے ہیں۔

ذہنی میکائزم :- خیال کے اثر اور قوت کو سمجھنے کے

لئے خود شناسی کی ضرورت ہے اور یہ جاننے کے لئے کہ آپ  
نود کتنی بڑی قوت ہیں۔ آپ کو اپنے دماغ کا میکائزم سمجھ لینا چاہئے

ہم سب ذہنی طور پر ایک ہر منزلہ عمارت میں رہتے ہیں۔ اس عمارت کی پختی منزل کو ہم لا شعوری گودام کہتے ہیں۔ جہاں تمام عمر ہمارے ذہن کا کوڑا کھاڑا اکٹھا ہوتا رہتا ہے۔

دوسری منزل کو شعور کا شوروم سمجھ لیں اور تیسری منزل میں شور و برتر کا دفتر ہے جو کبھی کبھی کھلتا ہے۔

زندگی میں چونکہ ہمارا تعلق اکثر دوسری منزل سے رہتا ہے۔ اسلئے ہم نے دوسری کے علاوہ پختی اور اوپر والی منزل کے متعلق کچھ جاننے کی کبھی کوشش ہی نہیں کی اور نہ ہی ان کے بارے میں کچھ جانتے ہیں۔ لا شعور کے تہہ خانے میں اور شعور کے شوروم کے درمیان ایک خود کار مشینری نصب ہے۔ شعور کے ناظم کو جس چیز کی ضرورت ہوتی ہے۔ وہ اس کا بٹن دبا دیتا ہے اور ایک سیکنڈ کے ہزاروں حصے میں وہ شے لا شعور کے گودام سے نکل کر شعور کے شوروم میں آجاتی ہے۔ یہ ہے ہمارے اور آپ کے ذہن کا میکائزم۔

آپ بھی یہ بخوبی سمجھ لیں کہ لا شعور کے گودام میں تمام چیزیں اسی طرح گڈمڈ اور غٹسی ہوئی ہیں کہ ایک دوسرے کے ساتھ کچھ نہ کچھ تعلق قائم ہو گیا ہے اور جب کوئی خاص چیز شعور کے شوروم سے جانے لگتی ہے تو لا شعور کے اس کباڑ خانے میں ایک لمبی میچ جاتی ہے دوسری چیزیں ادھر ادھر کرنے لگتی ہیں اور اس افراتفری میں لا شعور کی گرد اڑتی ہوئی شعور کی سطح تک بھی پہنچ جاتی ہے اور یہی وجہ ہے کہ اس

شوروم میں بعض چیزیں نہایت دھندلی نظر آتی ہیں۔

بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ لا شعور کے گودام سے بہت سی چیزیں نکلی کر شعور کے شوروم میں بلا ضرورت کے داخل ہو جاتی ہیں۔ اگر یہ سلسلہ قائم نہ ہے تو آپ جب کبھی ان چیزوں کو دیکھیں گے تو آپ کا دھیان ضرور بٹ جائے گا۔

آپ بیک وقت تین تین چیزوں کو دیکھ دیکھ کر ان کے متعلق کوئی رائے قائم نہ کر سکیں گے۔

انتقال افکار کے لئے یہ لازمی ہے کہ آپ جو بھی چیز لا شعور کے گودام سے طلب کریں۔ صرف وہی شوروم تک پہنچے۔ باقی چیزیں وہی محفوظ رہیں۔ انتقال افکار کی مشقوں کی اصل غرض و نیت یہی ہے کہ ہمارے خیالات کا جو دیا بلا روک ٹوک بہتا چلا جا رہا ہے اور ہمارے لا شعور کے کباڑ خانے سے ہر طرح کی چیزیں بلا ضرورت نکلی چلی جا رہی ہیں۔ ان پر کنٹرول کیا جائے۔

آپ اپنے خیالات کے اس تیز و دریا پر ایک مضبوط بند قائم کر دیں۔ اور پھر اپنے خیالات کی قوت کا کرشمہ دیکھیں۔ اس صورت میں آپ یقیناً لا شعور اور شعور برتر کے درمیان تعلق پیدا کر لیں گے۔ اور جس روز شعور برتر کا دفتر کھل گیا۔ اسی روز آپ کا شمار بھی ٹیٹی میچی کے مشہور ماہرین میں ہونے لگے گا۔

اکھٹ سائنس کی تمام مشقوں کا صرف یہی مقصد ہوتا ہے۔

کسی طرح شعور بزرگ کا دفن کھل جائے اور آپ کا کام چل سکے۔  
”اس کے لئے ایک مشق درج ذیل ہے۔“

آپ اپنے لئے کسی طرح ایک بے آرام بستر کا بندوبست کریں  
یہ بستر ایسا ہو کہ آپ اس پر گہری نیند نہ ہو سکیں۔ جن کمرے میں آپ  
ایسے بستر کا انتظام کریں وہاں تازہ ہوا کی گنجائش ضرور ہو۔  
آپ اپنا یہ بستر اس طرح بچھائیں کہ جب آپ اس پر آتے یا جاتی مار  
کر بیٹھیں تو آپ کا رخ شمال کی جانب ہونا کہ شمال سے بہنے  
والی مقناطیسی لہروں کا تعلق آپ سے براہ راست قائم ہو جائے۔  
جس کمرے میں آپ یہ مشق سلجھام دیں۔ وہاں شور و غل  
مطلق نہ ہو اور گہرا سکون اور خاموشی ہو جو مسلسل قائم رہے۔ اگر  
اس کمرے میں چاندنی داخل ہو رہی ہو تو بہت اچھی بات ہے ورنہ  
ایک بوم تھی حبس لائیں۔ موم جی اس طرح روشن کر کے رکھیں کہ یہ  
آپ کے سر کے پیچھے پڑی ہو اور آپ کے سامنے اس کا سایہ ہرگز  
موجود نہ ہو۔

اب آپ اپنی پوزیشن سمجھ لیں۔

آپ بستر پر یکلیف کے ساتھ بیٹھیں۔ آپ کا رخ شمال کی طرف  
ہوگا۔ آپ کی پشت پر شمع روشن ہوگی۔ پورے کمرے میں صرف  
سی قدر روشنی کافی ہے کہ اگر چاندنی داخل ہو رہی ہو تو شمع جلانے  
کی ضرورت نہیں ہے۔ ایک سو ڈے کی بوتل اور ایک گلاس

گھنٹا پانی اپنے پاس رکھ لیں۔ اس کے بعد اپنی مشق اس طرح شروع  
کریں۔

سب سے پہلے آپ اپنی آنکھیں بند کر لیں۔ دماغ کو ہر طرح  
کے بلوجہ سے آزاد کریں۔ اب اپنے ذہن میں یہ تصور قائم کریں کہ  
آپ کے تمام باطنی حواس بیدار ہو چکے ہیں اور وہ کائنات میں گشت  
کرنے والے مختلف خیالات سے اپنا رابطہ قائم کر رہے ہیں۔

آپ کے ذہن میں ہر طرح کے خیالات سمیٹے چلے آ رہے ہیں۔  
ان میں ہر طرح کی آوازیں ہیں مگر آپ کا ذہن پھر بھی متاثر نہیں ہو رہا  
ہے البتہ ان سب کو ایک جگہ جمع کرنا چیلنجارہا ہے۔

تقریباً پانچ منٹ تک آپ اپنے ذہن میں یہی تصور قائم رکھیں۔  
اس کے بعد یہ خیال پیدا کریں کہ اب آپ کے ذہن سے ان خیالات  
کے هجوم کا اخراج ہو رہا ہے اور وہ خیالات فضا میں دائروں کی صورت  
میں پھیل رہے ہیں۔ یہ دائرے بالکل ایسے ہیں جیسے پانی کی لہریں پتھر  
پھینکنے سے دائروں کی صورت میں پھیلتی ہیں۔

اس مشق کے دوران کثرت سے نیند کا غلبہ ہوتا ہے اور دماغ  
میں تھکاوٹ کا احساس پیدا ہو جاتا ہے۔ بہر حال عامل کو ہر حال  
میں بیدار رہنا چاہیئے اور تازہ دم۔

یہ مشق روزانہ ایک گھنٹہ تک جادی رکھیں اور اگر زیادہ محسوس  
ہو تو آدھا گھنٹہ کر دیں۔

اس نصف گھنٹے میں آپ خیالات کا ثبات سے اخذ کرنے میں پانچ منٹ لگائیں گے۔ اور پانچ منٹ تک خارج کو رہیں گے اور اس کے بعد پھر پانچ منٹ تک خارج کرنا شروع کر دیں گے۔

اگر نیند کا غلبہ ہو تو سوڈے سے آنکھ تھک لیں۔ آنکھوں پر سوڈا ملنے کے بعد فوراً بعد انہیں پانی سے دھو ڈالیں اور آنکھیں کھلی نہ رکھیں۔ خیال کو بچوں کا توں قائم رہتے دیں۔

صرف تین ہفتوں کی مشق کے بعد آپ جس شخص کا بھی قصور کر کے یہ مشق کریں گے۔ آپ کے خیالات اُس پر اثر انداز ہو گئے اور اسی چیز کو انتقال افکار یا ٹیلی پیٹھی کہتے ہیں۔

لے مالک کل میرے والدین پر

## انتقال افکار

انتقال افکار کی مشقوں کے سلسلے میں سب سے پہلے یہ بتا دینا پڑا ضروری ہے کہ اگر ان پر پوری طرح دھیان نہ دیا گیا یا ہدایات پر عمل نہ ہو سکا اور ان مشقوں کا صحیح استعمال نہ ہو تو ان کی وجہ سے قوتِ دماغ واقع ہو سکتا ہے۔

یاد رہے کہ انتقال افکار کی مشقیں جب غلط طور پر کی جاتی ہیں تو ان سے کئی طرح کی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ مثلاً اعصابی اختلال، جسمانی امراض اور دماغی فتور۔

انتقال افکار کی مشقوں کو باقاعدگی سے شروع کرنے کے لئے ایک چارٹ تیار کریں۔ اس چارٹ کی تیاری میں اس بات کا خیال رکھیں کہ آپ کس وقت ان مشقوں کو تنہا بیتِ اطمینان و سکون کے ساتھ سرانجام دے سکتے ہیں۔

اس وقت آپ کو بالکل آزاد ہونا چاہیئے اور ان مشقوں کے علاوہ کوئی دوسرا کام ہرگز نہ کرنا چاہیئے۔ روشنی بجلی، حرارت

اور متناطیسیت۔ یہ سب مادے کی مختلف اور بدلی ہوئی شکلیں ہیں۔ یعنی توانائی کی لہریں بالکل اسی طرح خیال بھی لہروں کی شکل میں سفر کرتا ہے گو ہم اس کی لہروں کو چھو نہیں سکتے، دیکھ نہیں سکتے، ہر شخص میں یہ قدرت اور صلاحیت موجود نہیں ہوتی کہ وہ خیال کی لہروں کو محسوس کر سکے۔ اس کے لئے کافی مشق اور تربیت کی ضرورت ہے۔ چنانچہ اس سلسلے میں طویل تجربات کے بعد بعض ماہرین اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ ٹیلی ویژن کی ایک حقیقت ہے اور خیالات کی لہروں کے سفر میں طویل فاصلے بلند پہاڑ اور وسیع سمندر بھی حائل نہیں ہو سکتے۔ ہر لمحہ کوئی نہ کوئی مریخ یا تحریک ہمارے اعصاب کو چھیڑتی رہتی ہے اور اعصاب جب اپنی پہلی حالت میں واپس آتے ہیں تو کوئی نہ کوئی خیال جنم لے چکا ہوتا ہے۔

خیال اور شعور دراصل ایک ہی شے کے دو جدا گانہ نام ہیں۔ شعور کی سطح پر ہمیشہ طرح طرح کے خیالات کا هجوم موجود ہوتا ہے، جیسے ٹیلیفون آگیاں بھیج رہے ہیں، طرح طرح کے خیالات کے پینٹا م آتے رہتے ہیں۔ کبھی کبھار ٹرنک کالیں بھی آتی ہیں جس طرح ٹیلی فون پرسلڈ گفتگو خود بخود کٹ جاتا ہے۔ اسی طرح سے خیالات کا سلسلہ بھی ختم ہو جاتا ہے۔ عمل تو جیسے اس ختم کے خیالات کے هجوم پر قابو رکھا جاتا ہے اور ہر خیال شعور ہی کی اجازت سے آگے بڑھ سکتا ہے۔ جیسا کہ ہم کہیں بتا چکے ہیں کہ برق طیسی توانائی مسلسل بنتی

دہتی ہے اس مادی توانائی کو خیالات کی لہریں قابو میں رکھتی ہیں۔ خیال کی لہر بھی روشنی اور آواز کی لہروں کی طرح صرف اپنا وزن اور حجم رکھتی ہے بلکہ ان کا رنگ بھی ہوتا ہے۔ خیال اپنا اظہار رنگ کی صورت میں کرتا ہے جیسا خیال دلپیار رنگ۔

اگر کسی خیال کا رنگ سفید ہے تو کائنات میں اس رنگ کے جتنے بھی خیالات بکھرے ہوئے ہیں۔ ان سب میں ایک تموج سا پیدا ہو جاتا ہے اور وہ فوراً یکجا ہونے لگتے ہیں۔

جب آپ بے حد خوش و خرم ہوتے ہیں تو مسترت کی نیگول لہریں آپ کے دماغ سے اس طرح نکلنے لگتی ہیں۔ جیسے کسی برقی تھقلے سے شعاعیں خارج ہوتے لگتی ہیں۔ اور چاروں طرف اپنا احاطہ قائم کر لیتی ہیں۔

آپ کے ذہن سے پیدا شدہ نیگول مسترت کی لہریں باہر نکل کر پوری کائنات کا احاطہ کر لیتی ہیں اور کائنات میں ازل سے بکھری ہوئی تمام نیگول لہروں میں ایک چل سی پیدا کر دیتی ہیں۔ اور سب کی سب ایک ہی جگہ سمٹنے لگتی ہیں۔

اس وقت آپ کے ساتھ ہی دنیا میں جتنے بھی انسانی دماغوں سے مسترت کی نیگول لہریں خارج ہو رہی ہوتی ہیں۔ ان سب کا تعلق ایک دوسرے کے ساتھ قائم ہو جاتا ہے اور پھر وہ تمام لہریں اس شادان و فرحان شخص کو بھی متاثر کرتی ہیں اور اس مجلس کا ہر شخص

اپنے اندر ایک عجیب سی خوشی محسوس کرنے لگتا ہے۔ مسترت کی نیلگوں  
لہریں جتنی زیادہ قوی ہوتی ہیں۔ اسی شدت کے ساتھ دوسروں پر  
اثر انداز ہوتی ہیں۔

لیکن اگر ان ہی اوقات میں اس مجلس کے کسی دوسرے شخص کے  
دماغ سے دماغ و الم کے سرخی اثر لہریں خارج ہو رہی ہیں اور وہ ان نیلگوں  
لہروں سے زیادہ طاقتور ہوں تو وہ ان پر غلبہ حاصل کر لیتی ہیں۔

## نورانی سپیکر

لطیف ترین مادہ کی طاقتور لہریں بیکان کائنات میں ہمیشہ بہتی رہتی  
ہیں۔ اس انرجی کو ایچیر یا اثر کہتے ہیں۔ اس ایچیر کی تین قسمیں اور تین رنگ ہوتے ہیں۔

۱۔ کیمیاوی ایچیر (رنگ) chemical

اسے نورانی کہا جاتا ہے اس کا رنگ اس قدر گہرا نہ ہونے

کے بعض اوقات سنہرا ہوتا ہے۔

۲۔ لائٹ ایچیر: (روح) light

اس کا رنگ سبز ہوتا ہے۔

۳۔ لائف ایچیر (جن یا جان) life (ہمزاد)

اس کا رنگ ہلکا نیلگوں یا آسمانی ہے۔ نیلا رنگ روحانیت کی  
علامت ہے اور کچھ پراسراریت بھی رکھتا ہے۔ ایچیر کو سائنسی اصطلاح  
میں فیلڈ آف فورس بھی کہتے ہیں۔ یہ مادے کی لطیف ترین صورت ہے۔

مادے بھی تین طرح کے ہوتے ہیں۔

۱۔ سہل جیسے پانی۔ ۲۔ ٹھوس جیسے برف۔ ۳۔ گیس جیسے بھاپ۔

لیکن ان کے علاوہ ایک اور قسم بھی موجود ہے۔ جن کا سائنس نہ تو  
اقرار کرتی ہے اور نہ انکار۔ یہ نور کی شکل ہے ہم اسے ایچیر یا اثر کہتے  
ہیں۔ اگر ہم اس کی نور سی حیثیت کو تسلیم کرنے سے انکار کر دیں تو پھر  
ہم قطرت کے بعض پہلوؤں کا علم حاصل نہیں کر سکتے اور نہ ان مظاہر  
قدرت کی تشریح کر سکتے ہیں۔

انسان کا مادی جسم کے علاوہ ایک اثیری جسم بھی ہوتا ہے ایک  
عکس آپ آئینہ میں دیکھتے ہیں اور دوسرا عکس آپ کو پرچھائیں کی صورت  
میں نظر آتا ہے۔ لیکن اس کا تیسرا عکس آپ کو نظر نہیں آتا۔ ویسے کبھی  
کہاں وہ آپ کو محسوس ہوتا ہے یا کبھی اس کی شعاعیں آپ کو نظر آتی  
ہیں۔ روحانیت کی دنیا میں اس نورانی سپیکر کا جسم ذرا مختلف انداز  
میں پیش کیا جاتا ہے۔

یہ ایچیری جسم جتنا نمایاں ہوتا جاتا ہے۔ روحانیت بڑھتی جاتی  
ہے۔ انسان کے اس اثیری جسم کا نام اسٹروں پر وجیشن لکھا گیا ہے۔  
ان کا کہنا ہے کہ جب ہمارا شعور معطل ہو جاتا ہے تو نورانی پیکر ہمارے جسم  
سے علیحدہ ہو کر عجائبات عالم کی سیر کو مکمل جاتا ہے۔

یہ نورانی پیکر ہمارے جسم سے علیحدہ ہو کر بھی ایک شفاف اور یکساں  
دھاگے کے ذریعے ہمارے جسم سے کچھ نہ کچھ تعلق ضرور رکھتا ہے۔



اس لئے ہمارا شعور بھی اس کی آوارہ گردی کے چند مناظر دیکھ لیتا ہے۔  
اور جو غیب والی کے زمرے میں آتے ہیں۔

*Earth* چلنے لگنے اور سمجھنے۔ بعض لوگ اس نورانی پیکر کو ہزار بھی کہتے ہیں اور اس کی تسخیر کے لئے پتے پھینچتے اور ویٹھے کرتے ہیں۔

جب ہر شعور کی تمام قوتیں ایک مرکز پر جمع ہوتی ہیں تو انسانی جسم سے توانائی کا بہاؤ تیز ہو جاتا ہے۔ اس کا اثر اس نورانی پیکر پر بھی ہوتا ہے۔ ان نورانی پیکر شعاعوں کو ایکٹو میگنٹ یا موج برضا طبعی (کوٹ) بھی کہتے ہیں۔ نورانی شعاعوں کا یہ ہمارا انسانی جسم کا احاطہ کئے ہوئے ہوتا ہے اور کبھی چند فٹ کے قافلے پر بالکل علیحدہ رہتا ہے یہ بھی کہا جاتا ہے کہ موت انسان کے خاکی جسم کے لئے ہے۔ انسان کا نورانی پیکر ہمیشہ زندہ رہتا ہے۔

دوسری طرف اس نورانی پیکر کی توانائی کنڈالٹنکسٹی سے بھی تعلق رکھتی ہے۔ جیسے انگریزی میں سرٹنٹ یا ڈور بھی کہتے ہیں۔

## خیال کی لہریں

ٹیلی پیجی کا عالم اپنے اندر مسلسل متحرک اور تربیت کے ذیلے ایک نئی صلاحیت اور قدرت پیدا کر لیتا ہے یعنی وہ اپنے خیالات و مشاغل ایک پہنچا سکتا ہے اور ان کے خیالات حاصل کر سکتا ہے اگرچہ وہ سینکڑوں میل دور کیوں نہ بھیٹے ہوں۔

اگر ہمارے قوانین پوری یکسوئی اور لگن سے کتاب میں دی گئی ہدایات پر عمل کریں گے تو ہم ان کو یقین دلا سکتے ہیں کہ وہ کم از کم وقت میں ٹیلی پیجی کے ماہر بن جائیں گے۔

## ٹیلی پیتھی کے مختلف نام

- ۱۔ ٹیلی پیتھی
- ۲۔ اشتراق
- ۳۔ ذہنی اشتراق
- ۴۔ فیروز فون
- ۵۔ خیالات کی تصویری
- ۶۔ روحانی قوت
- ۷۔ نفسی قوت
- ۸۔ سائیکو کلاس
- ۹۔ ذہنی برقی حرکات
- ۱۰۔ نفسی صلاحیت
- ۱۱۔ ترسیل خیالات

معمول اپنے غیر معمولی تیز احساسوں کے سبب اشیاء سے نکلنے والی لہروں کو حاصل کر کے مطالب کو سمجھ لیتا ہے۔ دنیا کے دوسرے پراسرار علوم کی طرح ٹیلی پیتھی بھی مزید تحقیق ہماری ہے وہ وقت دور نہیں کہ جب ٹیلی پیتھی پر بھی مزید انکشافات منظر عام پر آئیں گے اور ٹیلی پیتھی کے مزید نئے نام نظر سے گزریں گے۔

## ٹیلی پیتھی کیا ہے

یہ دنیا کے پراسرار علوم میں سے ایک ہے۔ اس سے متعلق ہم نے کافی مواد بڑی تحقیق و تلاش کے بعد متعدد کتبوں سے جمع کیا ہے جو درج ذیل ہے۔

- ۱۔ ٹیلی پیتھی غیر مادی قوت کا نام ہے۔ *Super Physical*
- ۲۔ نفسی قوتوں کی عجزاتی کارکردگی کے بارے میں مشاہدے اور تحقیق کے دوران اس امر کا انکشاف ہوا ہے کہ ٹیلی پیتھی کی نفسی قوت کے حامل لوگ اپنے مادی وجود کو چھوڑ کر غیر مادی وجود میں منتقل ہو سکتے ہیں۔

- ۳۔ ٹیلی پیتھی کا سب سے اونچا درجہ کشف ہے۔
- ۴۔ مافوق الفطرت صلاحیت کا نام ٹیلی پیتھی ہے۔
- ۵۔ نفسی علوم میں ٹیلی پیتھی سرفہرست ہے۔
- ۶۔ چھٹی حس E.S.P. کا تعلق بھی ٹیلی پیتھی سے ہے۔
- ۷۔ ڈاکٹر جان گارڈن یہ کہتا ہے کہ ٹیلی پیتھی دراصل سپر سائیکک ہے۔
- ۸۔ ٹیلی پیتھی سے انسان کی اندرونی توانائیاں اور صلاحیتیں بیدار ہوتی ہیں۔

۹۔ ٹیلی پیجی کی مشق میں کامیابی حاصل کرنے کے لئے دل و دماغ کی حقیقت کو سمجھ لینا اور دست کو پالینا ضروری ہے۔  
۱۰۔ ذہن اور دل کی مقناطیسی کا دوسرا نام ٹیلی پیجی ہے۔

۱۱۔ ٹیلی پیجی روحانی علوم کی ایک شاخ ہے جس کا تعلق انسان کی ذہنی اور روحانی قوتوں سے ہے۔

۱۲۔ ٹیلی پیجی کا علم ماضی، مستقبل اور حال کے حالات سے آگاہ کرتا ہے۔

۱۳۔ ٹیلی پیجی کا علم حیاتِ مادی کی طرح حیاتِ روحانی کے بارے میں بھی بتاتا ہے۔

۱۴۔ ٹیلی پیجی دوسرے خیالات پڑھنے کا علم ہے۔

۱۵۔ ٹیلی پیجی اپنے ہر عمل کے انجام اور ردِ عمل کے عرفان کا نام ہے۔

۱۶۔ ٹیلی پیجی وہ روحانی علم ہے جس کے ذریعے انسان دوسرے کے جسم میں مفلول کر سکتا ہے۔ جیسے اس کا اپنا جسم ہو۔

۱۷۔ ٹیلی پیجی تمام غیر فنی اشیاء کی معرفت ہے۔

۱۸۔ ٹیلی پیجی وہ قوتِ سامع ہے جس سے انتہائی فاصلوں کی آوازوں کو بھی سنا جا سکتا ہے۔

۱۹۔ ٹیلی پیجی وہ روحانی قوت ہے جس سے انسان روحانی طور پر ہر جگہ پہنچ سکتا ہے۔

۲۰۔ ٹیلی پیجی وہ جادو ہے جس سے انسان اپنے آپ کو چھوٹے

سے چھوٹا اور بڑے سے بڑا بنا سکتا ہے۔ یوگا سوترا میں اس کے بارے میں بہت سے ابھیاس یعنی مشقیں دی گئیں ہیں جو ہندوستان کی قدیم ترین دھارمک کتابوں میں سے ایک ہے۔  
۲۱۔ مکالمہ روحانی ٹیلی پیجی ہی کا ایک مظاہرہ ہے۔

۲۲۔ جس طرح کمپیوٹر باؤڈ اسٹون کو محفوظ کر لیتا ہے اور پھر وقت پر ان کو فوراً ہی ظاہر کر دیتا ہے۔ اسی طرح انسان کا ذہن بھی خیالات کو موصول و ارسال کرتا ہے۔

۲۳۔ ٹیلی پیجی وہ پراسرار علم ہے جس کے ذریعے ایک ذہن بالکل واضح طور پر دوسرے ذہن ترسیلِ خیالات کے ذریعے رابطہ قائم کر سکتا ہے۔ چاہے وہ ہزاروں کے میل کے فاصلے پر ہی کیوں نہ ہو۔

۲۴۔ ٹیلی پیجی وہ روحانی قوت ہے جس کے سامنے زمان و مکان کی کوئی حقیقت نہیں۔ ایک انسان انتہائی فاصلے پر سے پاک جھپکنے میں کسی دوسرے انسان سے رابطہ قائم کر سکتا ہے۔

۲۵۔ ٹیلی پیجی ازکاز توجہ کا ایک حیران کن کرشمہ ہے۔

۲۶۔ ٹیلی پیجی روحانی علوم کی ایک شاخ ہے جس کا تعلق انسان کی ذہنی اور روحانی قوتوں سے ہے۔

۲۷۔ ٹیلی پیجی کی تربیت اور مشق میں کامیابی کے لئے دل و

دماغ کی حقیقت کو سمجھ لینا اور وسعت کو پالینا بڑا ضروری ہے۔

۲۸۔ ٹیلی پیٹھی دوسروں کے خیالات پر غصے کا علم ہے۔

۲۹۔ ٹیلی پیٹھی ذہنی اور جسمانی توانائی کا ایک سرایتی راز ہے۔

۳۰۔ ٹیلی پیٹھی بھی ایک بے پناہ روحانی قوت ہے جو کہ کبھی سوئی اور مرقبہ سے پیدا ہوتی ہے۔

۳۱۔ ٹیلی پیٹھی روحانی لاسکی ہے جس کے ذریعے ایک دل کا پیغام دوسرے دل تک پہنچ جاتا ہے، ایک ذہن کی تار دوسرے ذہن کی تار سے جڑ جاتی ہے۔

۳۲۔ مسح کرنے کا فن بھی ٹیلی پیٹھی کا حصہ ہے۔

۳۳۔ ٹیلی پیٹھی اور غیب دانی، دونوں روحانی قوتیں ایک دوسرے سے مربوط ہیں۔

۳۴۔ خواب کی حالت میں ٹیلی پیٹھی کی پیغام رسانی بھی ممکن ہو سکتی ہے۔

۳۵۔ جب ٹیلی پیٹھی دراصل ذہنی ٹیل گزانی کا نام ہے اسے تیسری آنکھ بھی روحانی زبان میں کہتے ہیں۔ جو دو بین سے زیادہ دور تک دیکھ سکتی ہے۔

۳۶۔ قدرت نے انسان کو ایسی ذہنی قوتیں عطا کی ہیں کہ اگر وہ انہیں بروئے کار لائے تو وہ زندگی اور کائنات کے تمام امور کو جان سکتا ہے۔

۳۷۔ ٹیلی پیٹھی کے اثرات ذہن میں ایک روحانی عمل سے

پہنچتے ہیں۔

۳۸۔ ٹیلی پیٹھی کی لہروں کے ذریعے مختلف جسمانی بیماریوں کا علاج بھی کیا جاسکتا ہے۔

۳۹۔ ٹیلی پیٹھی ایک آفاقی قوت ہے جو معجزانہ شفا بخشی کی حامل ہے۔

۴۰۔ اپنے مادی وجود کو چھوڑ کر ایک غیر مادی وجود میں داخل ہونا بھی ٹیلی پیٹھی کا ایک عمل ہے۔ جسے روحانی اصطلاح میں اسٹرول پر ویشن کہتے ہیں۔

۴۱۔ نفسی قوتوں کی معجزاتی کارکردگی کے بارے میں مشاہدے

اور تحقیق کے دوران اس امر کا انکشاف ہوا ہے کہ ٹیلی پیٹھی کی نفسی

قوت کے حامل لوگ اپنے مادی وجود کو چھوڑ کر غیر مادی وجود میں منتقل ہو سکتے ہیں۔



## ٹیلی بیٹھی کے بنیادی اصول

ٹیلی بیٹھی، ایک علم بھی ہے اور سائنس بھی جو کہ ہم سب کے کانوں میں مقناطیسی پراسرار قوتیں موجود ہیں جہنمیں اگر بیدار کر لیا جائے تو انسان ناممکن کو ممکن بنا سکتا ہے۔ جبکہ ان پراسرار مخفی قوتوں کو بیدار کرنے کے لئے اڑکاناز تو جبر کی ضرورت ہے جسکے مختلف نام ہیں۔

پراسرار علوم اور ادراک ماورائے حواس کی تمام تر بنیاد ذہنی کیہوئی اور محویت پر قائم ہے۔ ٹیلی بیٹھی کی قوت ہر شخص میں موجود ہیں جو شخص اپنے اندر اعلیٰ درجہ کی قوت پیدا کر سکتا ہے۔ وہی اس مقصد میں کامیاب ہوتا ہے۔ اس کا مطلب ہے کسی خاص نقطے کی طرف شعور کا مسلسل بہاؤ اپنی تمام تر توجہ کسی ایک مرکز پر مرکوز کر دیتا ہے اس سے سواں خمہ کی بجائے ادراک کسی بلند تر روحانی میڈیم سے حاصل ہوتا ہے۔

عامل کھلے آسمان تیلے کسی صاف ستھری جگہ شمال کے رخ میں بیٹھ جائے اس کے لئے کوئی پارک۔ دریا کا کنارہ یا باغ نہایت موزوں جگہ ہے۔

دیے اپنے گھر کے صحن میں بھی یہ مشق جاری رکھی جاسکتی ہے۔  
صبح شام یا رات کا کوئی وقت اس کے لئے منتخب کر لیا جائے صبح  
پھوٹنے سے پہلے کا وقت اس کے لئے نہایت موزوں ہوتا ہے۔  
سب سے پہلے عامل اپنی دونوں آنکھیں بند کر لے، اب دونوں پاؤں  
اپس میں ملائے۔

## ٹیلی پیٹھی کے عملی طریقے

ٹیلی پیٹھی کے عملی تجربوں کے لئے پرسکون و موافق ماحول ہونا نہایت  
ضروری ہے۔ عامل اور معمول کو ٹیلی پیٹھی کے عمل کے بارے میں معلومات  
کا ہونا بھی بڑا ضروری ہے۔ عامل اور معمول کا ذہنی سکون اور آسودگی  
کی حالت میں ہونا چاہیے۔

اب آئیے ہم ماہرین کے بتائے ہوئے عمل طریقوں پر روشنی  
ڈالتے ہیں۔ یہ اندازہ کرنے کے لئے ٹیلی پیٹھی کی عملی مشق میں آپ کہاں  
تک کہ مایاب ہو سکتے ہیں پہلے یہ دیکھنا بہت ضروری ہے کہ اس وقت  
آپ کس نثر ایک سچے میں اسی لئے پہلے آپ کو ابتدائی تربیتی مشقوں میں  
مہارت حاصل کرنی چاہیے۔

جب آپ کو یہ اندازہ ہو جائے کہ آپ کی افسانہ قوت کس حد  
تک پڑن چڑھ چکی ہے اور حسی ادراک ابتدائی منزلوں کو کامیابی کے

ساتھ ملے کر چکا ہے۔ تب عمل مشق کی طرف توجہ دے رہے ہیں۔

## ٹیلی پیٹھی کے تجربے

ٹیلی پیٹھی کے تجربے میں حصہ لینے والے عامل اور معمول کو باقاعدہ تربیت  
ہونی چاہیے۔ بغیر تربیت کے حصہ لینے والے افراد مشق کے اصولوں سے  
لا علم ہونے کی وجہ سے اس کام کے لئے موزوں نہیں ہوتے۔ لہذا  
ٹیلی پیٹھی کی تربیت کے بنیادی اصول کو مدنظر رکھا جائے جو درج  
ذیل ہیں۔

عامل کو صرف پیغام کی ترسیل ہی نہیں بلکہ اس کو وصول کرنے  
کی تکنیک سے پوری طرح واقف ہونا چاہیے۔ اس طرح دونوں اپنے  
ذرائع خوش اسلوبی اور اعتماد سے انجام دے سکتے ہیں۔

عامل جب پیغام ترسیل کرتا ہے تو یہ پیغام شعوری ذہن سے  
اشعوری میں منتقل ہو کر جاتا ہے، لیکن معمول اس کو لاشعور میں  
وصول کرتا ہے۔ پھر شعور تک پہنچاتا ہے۔ معمول کے لئے دشواریاں  
پیدا ہونے کا خدشہ زیادہ تر پہلے کیونکہ وہ زیادہ حساس و افسانہ  
انجام دیتا ہے۔ لہذا وہ بیرونی اثرات سے زیادہ متاثر ہوتا ہے۔

ٹیلی پیٹھی کی مشق سے پہلے اور بعد میں جسمانی آسودگی بہت ضروری  
ہوتی ہے۔ اس لئے ٹیلی پیٹھی ڈاکٹر بننے والی اور ڈاکٹر کو زبان

نے جسمانی آسودگی کی سانس کی مشقیں بخوبی کی ہیں، وہ یہ ہیں۔

سانس آہستہ آہستہ اندر کھینچیں پھر کچھ دیر اسے روک رکھیں اور پھر اسی طرح آہستہ آہستہ نکلنے کے لیے نکلے، علاوہ ازیں سانس گہرا لیا جائے سانس اندر کھینچتے وقت پانچ ٹخنیں اور دو دھڑک کر دو ٹخنیں اس کے بعد نکالنے کے وقت پھر پانچ تک ٹخنیں۔

جب سانس اندر روک رکھی ہو تو صلی کو کھلا رکھیں۔ سینے کے عضلات کو پھیلا کر سانس روک رکھیں۔ اسی طرح کو اگر کوئی اس کے سینے پر تھپکی دے تو سانس فوراً خارج ہوا اور صلی میں کوئی رکاوٹ نہ ہو۔ اس طرح سانس لینے سے جو فائدہ کے عضلات کی پھیلائی ہو جاتی ہے۔ انسان کا مرکز اعصاب اسی جو فائدہ میں واقع ہوتا ہے اور اس کا جذبات سے بڑا گہرا تعلق ہوتا ہے اور جب اس مقصد کا نشانہ کم ہو جاتا ہے تو پھر سانس کے جسم اور اعصاب سے بنیاتی رد عمل کم ہو جاتا ہے۔ اس نشانہ کو مزید کم کرنے کیلئے ایک اور ورزش بھی آزمائی جاسکتی ہے۔

مشقی کرنے والا ایک آرام دہ کرسی پر دلانہ ہو جائے کرسی زیادہ نرم نہ ہو۔

پیلے اوپر دی گئی مشق ایک منٹ تک کرے۔ اس کے بعد اپنی ذہنی توجہ کو کپڑی کے بالائی حصہ یعنی کپال کٹھن لپٹ کر رکھ دے۔ مگر کے رگ پھٹوں کو پہلے خوب سکیر پھر ڈھیلا چھوڑ دے۔ خاص

کو پیشانی اور ران کو ڈھیلا چھوڑتا ہے۔ اس مشق سے بڑی جسمانی آسودگی حاصل ہو جاتی ہے۔

ڈاکٹر جوسن ورن یشرق پیش کرتا ہے کہ کسی ایسے لفظ یا نشان کو منتخب کر لیں جو عامل کو پسند نہ ہو۔

اس لفظ یا نشان کو اپنی آرام دہ اور پرسکون حالت سے الگ کرے تاکہ جب وہ نشان یا لفظ کو ذہنی طور پر دہرائے تو یہ کیفیت خود بخود پیدا ہو جائے اور جب وہ اس کوشش میں کامیاب ہو جائے تو یہ سمجھ لیں کہ اس نے منفی رد عمل کی تکنیک میں خاص مہارت حاصل کر لی ہے۔

ایٹرن بلیک اس کے لئے جو فارمولہ پیش کرتا ہے وہ یہ ہے عامل میں کرسی پر بیٹھے وہ آرام دہ ہو کر کسی اس انداز سے کبھی ہر کہ دو جیسے تصویر کو دہرا کرنا چاہتا ہے وہ ہلکا دھڑک صاف نظر آرہی ہو۔ تصویر کو میز پر چپٹ رکھا جائے یا پھر اسے کسی اسٹینڈ کے ساتھ کھڑا کر دیا جائے اگر تصویر کی بجائے کوئی مٹھوس چیز لکھ کر رکھا جائے تو اسے میز پر سامنے رکھا جائے۔

اگر عامل اور معمول دونوں ایک ہی کمرے میں بیٹھے ہوں تو ان کے درمیان فاصلہ ہوا اور درمیان میں ایک پردہ ڈال دیں تاکہ ڈاکٹر دوسرے کو دیکھ نہ سکیں۔ معمول کے کانوں میں کوئی مٹھوس نہ رکھا جائے۔

تاکہ وہ دوسری سرگوشی بھی نہ سن سکے۔ ایک شخص کو معاون مقرر کر دیا جائے جو ہر تجربہ کا صحیح وقت اور تفصیل درج کرتا ہے اگر عامل اور معمول دونوں علیحدہ کر دیے ہیں تو معاون علیحدہ مقرر ہوں گے جہاں یہ تجربہ کیا جا رہا ہو وہاں مکمل خامشی ہو۔ بالکل پرسکون ہونا چاہیئے۔ معمول کے کمرے میں بھی یہی نظام مکمل کرنا ضروری ہے۔ وہ سکون اور آرام سے بیٹھا ہو۔ منیر پر کاغذ اور پینسل موجود ہوتا کہ وہ جو غمخوش کرے اسے تفصیل سے لکھ سکے۔ روشنی تیز نہ ہو، اب ٹیلی بیچتی کے پہلے نشریئے کے لئے تمام ضروری تیاریاں مکمل ہو چکی ہیں۔

معاون اپنے پاس کبھی ہوئی تصویروں میں سے ایک تصویر نکال کر عامل کو دے اور اپنے پاس اندراج کرے۔ عامل جو بالکل پرسکون حالت میں بیٹھا ہو۔ اس تصویر کو سامنے رکھ لے اور پہلے سے مقررہ وقت پر ٹیلی بیچتی کا عمل شروع کر دے۔

عامل اپنی پوری توجہ اس تصویر پر یا کوئی اور چیز جو منیر پر اس قصد کے لئے رکھی گئی ہو کو ڈرے غور سے دیکھتا ہے اور اس کو ذہنی رو کے ذریعے نشر کرتا ہے۔ اس کے ساتھ ہی عامل یہ غمخوش کرے گا اور اپنے ذہن میں یہ تصویر جلنے کا کمر معمول بالکل نزدیک بیٹھا ہے۔ قربت کا یہ احساس اتنا زیادہ ہوگا۔ کامیابی کے امکانات اتنے ہی زیادہ ہوں گے جب تصویر اس کے ذہن میں بھر پور طریقے

سے اُجاگر ہو جائے گی تو وہ اسے معمول کے ذہن میں نشر کر دے گا۔ نشر کرنے کے عمل میں تیس سیکنڈ سے زیادہ عرصہ نہیں لگتا چاہیئے۔ اس نشریئے میں معمول کا طریقہ کار عامل سے مختلف ہوگا۔ وہ بھی خود کو آرام و سکون میں رکھنے کی تکنیک پر عمل کرے گا اور پانچ سیکنڈ کے لئے ارادی طور پر عامل سے ذہنی طور پر رابطہ قائم کرے گا اور عامل کا پیغام موصول کرے گا۔ آرام و سکون سے بیٹھنے کا اور اپنے ذہن میں آنے والے تاثرات کا انتظار کرے گا۔ جیسے ہی کوئی تاثر غمخوش کرے گا۔ اسے بندھا واد سے بیان کر دے گا۔

یہاں ٹیپ ریکارڈر کی موجودگی بڑی اہم ہوگی تاکہ وہ تاثر ریکارڈ کرتا ہے۔ اگر ٹیپ ریکارڈر موجود نہ ہو تو معمول کا غڈ پر لکھ لے اور جیسے ہی تاثر کا احساس ہوا اسے فوراً لکھے۔ یہ تمام مشقیں کرنے کے لئے مناسب وقت دینا چاہیئے۔ کیونکہ لاشعور میں جو تاثر آتا ہے۔ اسی کو شعور میں منتقل ہونے کے لئے بھی کچھ عرصہ درکار ہوتا ہے۔

کبھی کبھی ٹیلی بیچتی کے تاثرات دیر سے شعور میں آتے ہیں۔ ان میں کئی گھنٹوں کی تاخیر بھی ہو سکتی ہے اس لئے معمول کو انتظار میں نہ بیٹھا رہتا چاہیئے۔ بلکہ معمول کے مطابق نازل حالت میں آ جانا چاہیئے۔ اگر وہ چاہے تو گھوم پھر بھی سکتا ہے۔



ٹیلی پیچی کا کوئی پیغام بھیجنے کے لئے ضروری ہے کہ عامل سب سے پہلے اپنے ذہن میں کوئی واضح تصور پیدا کرے اور اس میں اپنی ذہنی روشنی شامل کرے۔ اور اس کے ذریعے اس تصور کو اپنے تحت الشعور میں اتارے اور تحت الشعور ہی وہ پروجیکٹر ہے جو تصور کی تصویر کو ذہنی سکرین پر منعکس کرتا ہے۔ ٹیلی پیچی کے ذریعے پیغام ارسال کرنے کے لئے خود پر کسی مستقیم کاواؤ نہیں ڈالنا چاہیئے۔ عامل کسی صورت کا پیغام ارسال کرنا چاہتا ہے تو پہلے کسی نابوت یا جنانے کی تصویر کو جاگزیں کرے۔

جب ایسی کیفیت پیدا ہو جائے تو عامل اپنے پیغام کی ذہنی تصویر کو ٹیلی پیچ کے ذریعے معمول تک منتقل کرے جسے موصول کرنے کے مختلف طریقے ہیں۔

ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ موصول کو پیغام کی حامل کوئی آواز سنائی دے یا ایسے پیغام کا تصویر سی عکس دکھائی دے یا پھر یہ ہو سکتا ہے کہ موصول کے ذہن میں خیالی پیدا ہو اور وہ بالکل مندرجہ بالا اور مزید بہرہ موصول کو اس کے درست ہونے کا یقین بھی ہو۔

عامل اور موصول کو شعوری طور پر یہ خیال رکھنا چاہیئے کہ انکی تمام تر توجہ ایک دوسرے کے ذہن پر مرکوز ہے۔ دونوں کے درمیان ایک مشترکہ وابہی رابطہ قائم رہے۔ عامل اور موصول کے ذہن کو دو متوازی کیریوریج ہیں جن کو دونوں ذہنوں سے ملحق ذہنی لہری آپس میں ملاتی ہو۔

جب عامل اور موصول ٹیلی پیچی کے پیغام رسانی کے عمل کے لئے تیار ہو جائیں تو خواہ وہ ایک ہی کمرے میں کیوں نہ ہوں یا دو کمروں میں ان کے پاس ایک مددگار ہونا ضروری ہے جو نتائج کو نوٹ کرتا جائے اس کا کام صرف نتائج نوٹ کرنا ہے۔

عامل کو چاہیئے کہ خیالات کی ترسیل سے پہلے مددگار کو بتائے کہ وہ پیغام ارسال کر رہا ہے۔ اس کے بعد اپنی تمام توجہ خیال پر مرکوز کر دے جو وہ ارسال کر رہا ہے اس کا طریقہ کاریہ ہے کہ

عامل معمول کے ذہن کا تصور کرے اپنے ذہن کے ذریعے یہ محسوس کرنے پر توجہ کرے کہ معمول اس کے بالکل سامنے بیٹھا ہوا ہے۔ اس طرح توجہ کرنے سے عموماً ہلکی سنسنی اور جھرجھری کا احساس ہوتا ہے۔ عامل جب ذہنی یکسوئی اور مکمل توجہ کے ساتھ معمول کے ذہن سے رابطہ کرتا ہے تو معمول کا ذہن اس کو۔۔۔ محسوس کرتے ہوئے اس سے مربوط ہو جاتا ہے، کیونکہ !

عامل کے ذہن سے ٹیلی پیچی کی رو معمول کے ذہن سے نکرتی ہے اور وہ عامل کے خیالات کو پڑھنا شروع کر دیتا ہے۔ اس کے بعد تو وہ جو کچھ محسوس کرے گا۔ اپنے معاون کو بتائے گا یا اسے تحریر کر کے لکھ دے گا۔ ٹیلی پیچی ایک ادراک ہے جس کا تعلق انسان کی چھٹی حس سے ہے، اور جب کسی معمول کو یہ احساس ہوتا ہے کہ اس نے کوئی پیغام یا عکس اپنے ذہن سے وصول کیا ہے تو شروع میں وہ اس کا

اظہار کرتے ہوئے ذرا پس و پیش کرتا ہے۔

اگرچہ معمول بننے کی استعداد ہر شخص میں موجود ہے لیکن مزاج اور ذہنی ساخت اور انداز طبیعت کے لحاظ سے ہر شخص کی حیثیت کا پیمانہ دوسرے سے مختلف ہوتا ہے۔ سوداوی مزاج رکھنے والے جلد اس صلاحیت کو ترقی دے لیتے ہیں۔ بلغمی مزاج والوں میں اس کی یعنی معمول بننے کی صلاحیت کم اور ان کی ترقی کا عمل سست ہوتا ہے۔ ایسی صورت میں ممتاز ٹیلی پیٹھیست گراہم روپ یہ کہتا ہے کہ ماہ مئی سے معمول بننے کی صلاحیت بہت جلد بیلد ہوتی ہے یہاں تک کہ معمول اس میں ترقی کرتے ہوئے کسی چیز یعنی کاغذ، رو مال، آگوشی اور چشمہ وغیرہ ہاتھ میں لے کر اس چیز کے مالک کی پوری سوانح حیات یا کم از کم اس کی زندگی کے اہم واقعات بتا سکتا ہے۔ اس عمل کو نفسیات کی زبان میں سائیکو مشری کہتے ہیں۔

معمول اپنے غیر معمولی تین حواس کے سبب اشیاء سے نکلنے والی لہروں کو وصول کر کے ان کے مطلب سمجھ لیتا ہے۔

ابتداء میں معمول کو تجربے کے دوران غونگی کا احساس ہو سکتا ہے۔ اور پیغام وصول کرنے کے لئے چونکہ رہنا دشوار ہوتا ہے مگر رفتہ رفتہ وہ اس کا عادی ہو جاتا ہے۔

پیغام کی وصولی کے دوران آنکھیں بند رکھنا زیادہ آسان ہوتا ہے اور اسے چاہیئے کہ تجربے کے دوران ٹیلی پیٹھی کی نشانی اپنے ہاتھ میں

دکھے اور جو کچھ محسوس کرے اس تاثر سے اپنے مددگار کو آگاہ کر دے۔

ڈاکٹر ٹیل ایک کہتا ہے کہ لوگ یعنی نشانی کا استعمال بڑا موثر رہتا ہے اور عامل اور معمول کو چاہیئے کہ وہ ایک دوسرے کے درمیان کبھی ذاتی چیز کا تبادلہ کر لیا کریں۔ اور جب ٹیلی پیٹھی کی مشق کریں تو یا اس نشانی کو اپنی مٹھی میں دبائیں یا اپنی پیشانی پر لگالیں۔

پیشانی پر لگانا بہتر ہے کیونکہ یہ حصہ دماغ کے قریب زریں ہے۔

## عملی ٹیلی پیٹھی

ماہرین ٹیلی پیٹھی نے عملی مشقوں کے جو طریقے بتلائے ہیں، اگر غور سے دیکھا جائے تو سمجھی ایک ہیں۔ اس بارے میں ان میں بہت سی باتیں مشترک ہیں یعنی ماحول کا ساؤدگاہ ہونا، تجربے کرنے والوں میں ذہنی مطابقت ہونا، موزوں افراد کا انتخاب اور کمیونی کے عمل میں مہارت وغیرہ۔

لیکن آنا فریق ضرور ہے کہ ان سب کی اپنی تکنیک ہے اور ماہر ٹیلی پیٹھی کی تکنیک کے الگ الگ پہلو ہیں جو آپ کے مطالعہ کیلئے

ہم یہاں پیش کریں گے۔ سب سے پہلے ہم ڈاکٹر بروس جانر کا بیان پیش کریں گے جو اپنی ایک کتاب THE TENTH POWER میں لکھتا ہے کہ انسان کا ثبات کی ایک زبردست قوت ہے اور اس قوت کو بے پناہ تقویت پہنچانے والا اس کا جنسی بذر ہے۔

دراصل یہ جذبہ ہی جانداروں کو بے حس کی منزل سے آگے لے جاتا ہے جو لوگ جنسی لحاظ سے طاقتور ہوتے ہیں۔ ان کا ذہن بھی اچھا ہوتا ہے۔ انسانی شعور و لا شعور جنسی جذبہ ہی کے سہارے نشو و نما پاتا ہے اور اس کی بلوغت کا معیار بھی اسی کے ذریعے مقرر ہوتا ہے۔ جبکہ ہماری جنسی، ذہنی و جذباتی قوتوں کا سرچشمہ ہمارا جنسی جذبہ ہے جسے نفس حیوانی کہتے ہیں۔

قوت تسخیر انسان میں ہمیشہ ہی سے موجود تھی جس نے انسان نے بڑے فائدے بھی حاصل کئے ہیں، اور نقصانات بھی اٹھائے ہیں۔ انسان اگر اپنی جنسی قوت کے جوہر کو ضائع نہ کرنا ہے تو بڑے فائدے اٹھا سکتا ہے۔ اپنے ذہن کو روکشن کر سکتا ہے۔ انسان کے اندر جو بہت سی جلیبی قوتیں ہیں۔ ان میں جنسی قوت کو بڑی اہمیت حاصل ہے۔ اگر آپ ٹیلی ویژن کی تربیت حاصل کرنا چاہتے ہیں تو سب سے پہلے اپنے جنسی جذبہ پر قابو پائیں۔ جب تک آپ اپنے نفس امارہ کو قابو میں نہ لائیں گے، اپنی وجدانی غریبوں کو شعور کی سطح تک نہ لاسکیں گے۔

اس زبردست قوت کو یوگ کی اصطلاح میں کنڈانی سکتی یا کنڈالینی یوگا کہتے ہیں۔

یہ وہی شکتی ہے جسے ہم اگر مراقبہ، ریاضت اور شق کے ذریعے بیدار کریں تو نہ صرف یہ کہ ہم اپنی ظاہری قوتوں سے حیرت انگیز کارنامے سر انجام دے سکتے ہیں، بلکہ اس کے ذریعے اپنی باطنی قوتوں پر بھی قابو پایا جا سکتا ہے۔

ٹیلی ویژن سیکھنے کے لئے مناسب مشقوں اور ریاضتوں کی ضرورت ہوتی ہے جبکہ سر ہنٹ پاؤر ایسی مشقوں اور ریاضتوں میں ایندھن کا کام کرتی ہے جس کا سرچشمہ بیڑھ کی ٹی ہے۔ بیڑھ کی ٹی میں سر ہنٹ کا خزانہ چھپی ہے، پہلے آپ اسے آہستہ سے جگائیں جس طرح ٹیم کو ٹرنے کے لئے حرارت و حرکت کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ اسی طرح کنڈانی شکتی کو بھی بیدار کرنے کے لئے مشقوں اور ریاضتوں کی ضرورت ہوتی ہے۔

ٹیلی ویشن، غیب دانی یا مستقبل بینی کی صلاحیت پیدا کر لینا کوئی حیرانی کی بات نہیں۔ اب سے ہزاروں سال پہلے جمہوری، بائبل اور مصری کاہن اس کا بڑا ملکہ رکھتے تھے۔

یورپین سے متعلق یہاں قدیم ایرانی تاریخ سے وہ کہاوت پیش کی جاتی ہے کہ ایران کے شہنشاہ جمشید کے پاس آئینہ جہاں تمام موجود تھا جبر میں وہ دنیا بھر کی چیزیں دیکھ لیتا تھا۔

دراصل جب شعور لا شعور سے اپنا رشتہ توڑ لیتا ہے۔ غیب دان  
 ہو جاتا ہے جس طرح آج سے ہزاروں سال پہلے ماہرب اور کاہن  
 پیشین گوئی کیا کرتے تھے۔ اسی طرح یہ آج بھی ممکن ہے۔ صرف لا شعوری  
 قوتوں کو مدد کرنا پڑتا ہے۔

ہر خواب میں ماہجلی طاقت کا رفرما ہوتا ہے، ہر خواب کا اپنا  
 الگ سبب اور مقصد ہوتا ہے۔ مادی و نفسیاتی محرکات ہی ہمارے  
 خوابوں کا سبب بنتے ہیں بہت سے خواب قیام اصطلاحات میں  
 کشف والہام وغیرہ کہلاتے ہیں۔

ادراک ماورائے حواس کی طرف سے اقتداء یا خوشخبری خوابوں کا  
 پہلا حصہ مادی حقیقتوں سے تعلق رکھتا ہے۔ دوسرا حصہ دماغ کی  
 اعلیٰ ترین خصوصیت چھٹی حس یعنی ایکسٹرنل سہسپنس کے عمل  
 کے تحت ہوتا ہے۔ ہم یہ سب آپ کو اس لئے بتا رہے ہیں کہ طبی  
 پیشگی مشقوں کے دوران آپ بھی کئی خواب دیکھیں گے۔ ان میں  
 ہر طرح کے خواب شامل ہوں گے۔ لہذا آپ کو روئے صادقہ  
 کو عام جذباتی خوابوں سے علیحدہ کرنے اور پھر ان سے خاطر خواہ  
 فائدہ اٹھانے کی صلاحیت پیدا کرنی چاہیئے۔

میں اپنے ذاتی تجربے کی بنیاد پر طبی پیشگی کے علم میں مہارت حاصل  
 کرنے کے لئے ضروری شرط یہ بتا رہے ہیں کہ آپ کو اس علم پر  
 پورا یقین ہو۔

اس سے پہلے کہ آپ پیغامات کی تریل اور درمولیاہی کا عملی  
 تجربہ شروع کریں۔ چند باتیں ذہن نشین کر لیں آپ کا شعور ذہن  
 قدم قدم پر رکاوٹ پیدا کرے گا جب بھی آپ ارکانہ توجہ کی مشق  
 کریں گے یہ ذہن ان گنت خیالات پیدا کرے گا لا شعوری ذہن میں  
 موصول ہونے والے عکس یا خیال کو غلط سلط کرنے کی کوشش  
 کرے گا۔

ڈاکٹر شریمن کہتا ہے کہ طبی پیشگی کی کامیاب مشق کے لئے پہلا  
 اصول یہ ہے کہ جسم مکمل آرام کی کیفیت میں ہو۔  
 جسمانی آرام کے لئے بہت سی مشقیں بتائی جا چکی ہیں جس میں مشق  
 سے آپ آسانی سے جسم کو مکمل آرام کی حالت میں لاسکیں۔ اسی  
 کو اپنالیں۔

عملی مشق کے لئے دوسرا اصول یہ ہے کہ آپ جسمانی طور پر بوسہ  
 طرح آرام کی کیفیت پیدا کر لیں اور کسی قسم کا جسمانی تناؤ باقی نہ رہے۔  
 توجہ اپنے شعوری ذہن کو جامد کر لیں اور وہ اس طرح کرے کہ آپ کے  
 باقی سارے جسم کا احساں تک نہ رہے۔

طبی پیشگی کی بہت سی مشقوں میں مختلف تاثرات اور تصورات  
 ذہن میں ابھرتے ہیں۔ کیسوی کے راستے میں رکاوٹ بنتے ہیں۔

ان پر قابو پانے کے لئے اپنے ذہن میں ایک اسکرین کا تصور بنو  
 کریں کہ یہ اسکرین آپ کے لا شعور کے نامک گھر میں آپ کے سامنے

ہے، اپنی توجہ اس پر مرکوز کریں۔ اسی طرح ذہن دوسرے خیالات کے جھوم سے ہٹ جائے گا۔

جب اس سکریں کا تصور آپ کے باطنی ذہن میں اس طرح قائم ہو جائے کہ جیسے سینا بال کی تاریکی ہو محسوس کریں کہ آپ کا لاشعور ایک پروہیکشن مشین ہے اور جب تک آپ اس سکریں پر کسی چیز کا لمس نہ ڈالیں گے، وہ اسی طرح سادہ اور صاف رہے گی۔ چند مرتبہ کوشش کرنے سے آپ دیکھیں گے کہ اس سکریں کو بالکل صاف رکھنا آپ کے لئے ممکن ہو گیا ہے۔ یعنی آپ کا ذہن دوسرے تمام خیالات اور تصورات سے پاک ہو چکا ہے۔ جب آپ ایسا کرنے میں کامیاب ہو جائیں تو سمجھ لیں وہ لمحہ کیا ہے کہ آپ جس تصویر یا عکس کو ٹیلی پتھیکی کے ذریعے نشر کرنا چاہتے ہیں۔ اسے اپنے ذہن کے پر سے پراجا کر لیں۔

خود کو ذہن کی تیسری آنکھ سے دیکھیں آپ نے اس مقدمہ میں کامیابی حاصل کر لی ہے۔ جس کے لئے آپ کوشاں تھے۔ اب آپ جن کو بھی ٹیلی پتھیکی کا پیغام ارسال کرنا چاہیں کر سکتے ہیں۔ آپ کے ذہن کے پروہیکٹر نے سکریں پر جس تصور کا عکس ڈالا ہے۔ وہ صرف بیورنٹ ہے جس کے خالق آپ ہیں۔ اب آپ اسے تعمیر کے لئے معمول کو دفے رہے ہیں۔ اگر بیورنٹ صحیح ہوگا اور اس کا عکس سکریں پر واضح ہوگا۔ تو آپ کی

تخلیقی قوت شعوری ذہن میں بھی اس کی تصویر بالکل واضح اور صاف تخلیق کرے گی۔

اپنے لاشعوری ذہن تک پہنچنے کے لئے یہ طریقہ آپ کی مرضی کے مطابقی ہوگا۔ اس کے ذریعے جسم کو آرام دہ کیفیت میں لانا، شعوری ذہن کو منجمد کرنا اور پھر اس چیز پر مکمل توجہ مرکوز کریں گے۔

انسان غیر معمولی قوتوں کا مالک ہے اور اس کی نفسیات کچھ ایسی ہے کہ اسے آسانی سے سمجھا نہیں جاسکتا ہے۔ اس سے بعض ایسے کام بھی سرزد ہوتے رہتے ہیں۔ جو عام انسانوں کی نظروں میں عجیب و غریب اور حیرت انگیز ہوتے ہیں۔ جن کو ہم ماقوق الفطرت کہتے ہیں۔ مثلاً بعض لوگ ایسے ہوتے ہیں جو اپنی ذہنی رو سے ہزاروں میل دور بیٹھے ہوئے کسی شخص کو متاثر کر سکتے ہیں یا کسی بیمار کو اپنے ہاتھ سے چھو کر اس کا مرض دور کر دیں۔ کسی شخص کو چند منٹ نظر ہمارے دیکھیں اور اس پر غشی طاری کر دیں۔

آپ بھی ویسا ہی مستقل مزاجی سے آگے بڑھیں اور دیکھیں کہ آپ کیا کچھ نہیں کر سکتے۔ انکا توجہ کی مشق اور کوشش کے ذریعے آپ ایک کے بعد دوسری غیبی طاقت پرقابو پاتے چلے جائیں گے۔ آپ محسوس ہی محنت اور مشق کے بعد نہ صرف یہ کہ اپنے اندر پیشین گوئی کی اہلیت پیدا کریں گے بلکہ اپنے خیالات کو دوسرے تک ان کی ذہنی رو کے ذریعے منتقل کر سکیں گے۔

انسان میں بعض ایسی قوتیں موجود ہیں جو کبھی بھی ذہن کو شعور کی سطح سے بلند کر کے اسے بعض ایسی پراسرار قوتوں سے دوچار کر دیتی ہے جس کی تشریح نہیں کی جاسکتی۔

لہذا آپ بھی استقلال اور سختہ عزم کے ساتھ ناؤ پر ذہنی قوتوں پر قابو پالیں گے۔ اپنے اندر ایلی پتھری کی صلاحیت پیدا کر کے انسانی فلاح کے لئے کچھ کارنامے انجام دیں۔ یہ وسیع دنیا سمٹ کر ایک دتے کی طرح آپ کے سامنے آجائے گی اور آپ کائنات کے ہر حصے کو آسانی سے دیکھ سکیں گے۔

ٹیلی پتھی انسانی ذہن کی گہرائیوں اور اس کے لاشعور کے عجائب خانے کی حیرت انگیز کرشمہ آرائیوں سے تعلق رکھتی ہے۔

انسانی ذہن کا سب سے زیادہ پراسرار خانہ وہ ہے جسے حافظے یا یادداشتوں کا خانہ کہتے ہیں۔ آپ ابھی اور اسی وقت دماغ کی اس حیرت انگیز قوت کی جھلک دیکھ سکتے ہیں۔

”آکھ من در لیں کسی گورے ہوئے واقعے کا تصور کریں : دماغ کے اندر ایک فلمی سی چلتی لگے گی اور گزرا ہوا واقعہ ایک سین کی طرح آپ کے ذہن کے سامنے سے گزرنے لگے گا۔ جو حافظے کا مکمل ڈرامہ ہوگا۔ اس میں ماضی کے جیسے جیسے جزاؤں افراد حسنہ نے بے ہوں گے۔ آپ ان لوگوں کو چلتے پھرتے دیکھیں گے۔ انکی آوازیں سنیں گے۔ ان کے جموں کی خوشبو سونگھ رہے ہوں

گے۔ ایک لمحے میں پوری فلم ذہن سے گزر جائے گی اور آپ نے بغیر ہر ٹکھوں کے دیکھ بھی لیا۔ بغیر کانوں کے سن بھی لیا۔ بغیر زبان کے چکھ بھی لیا۔ آخر یہ حیرت انگیز شعبہ کس طرح ظہور میں آیا صرف اس طرح کہ ماضی کی بہت سی یادداشتوں میں سے صرف ایک پر توجہ مبذول کر دی گئی اور وہ واقعہ اپنے پورے حسی تاثرات کے ساتھ حافظے کے ڈارک روم سے ابھری اور تصویروں اور ایک زندہ واقعے کی طرح نگاہ تصور سے گزر گئی۔

حافظے یا پرانی یادداشتوں کی بازیابی یا انہیں تازہ کرنے کا عمل واقعی عجیب و غریب ہے۔ ذہن بڑا ہی عجیب و غریب ٹیپ ریکارڈر ہے۔ جسکے فیتے پر یہ یادداشتیں چوپ جاتی ہیں۔ آپ جب بھی کسی یادداشت یعنی گورے ہوئے واقعے کا تصور کریں گے، فوراً ذہن کی سطح پر نمودار ہو جائے گا۔ ذہن انسانی اپنے کسی مشاہدے کو ضائع نہیں کرتا۔

مزید عمل کے دوران انسانی ذہن کی اسی صلاحیت سے کام لیا جاتا ہے۔ فرض کریں کسی شخص پر خوف کے دورے پڑ رہے ہیں مظلوم یہ کہنا ہے کہ مریض کے ذہن میں اس خوف کا ابتدا کسی حادثے سے ہوئی ہے۔ مریض مزید بتاتا ہے مگر اس مریض کا خوف کی ابتداء کا سبب اسے یاد ہی نہیں آتا۔

اکثر نفسیاتی امراض میں مرض کی ابتدائی وجہ لاشعور کی احمقہ گہرائیوں میں کہیں دبی ہوئی ہے۔ مابہ ترین اس پر ترمیمی نیند طاری کرتا

ہے۔ ہدایت دیگر اسے پیچھے کی طرف سفر کرتا ہے۔ عامل کی تعزیر اور القا کے زیر معمول ماضی کے تمام حادثے بیان کر دیتا ہے۔

اس عمل کا قابل غور پہلو یہ ہے کہ جوں جوں معمول کو توہمی زندگی میں ہدایت اور القا کے ذریعے ماضی یا مستقبل میں آگے یا پیچھے کی طرف چلاتا ہے۔ توں توں اس کے جوابات میں تبدیل ہوتی جاتی ہے۔

ابتدائی دنوں میں اتنا لطف و سرور آتا ہے کہ اسے بیان نہیں کیا جاسکتا۔ محسوس کیا جاتا ہے۔ عجیب نشہ سادل و دماغ پر چھا جاتا ہے دنیا سے بے تعلقی اور عالم مستی میں مغمم خصوصاً رات کی مشق کے بعد کیف و سرور کی حالت اور گہری ہوجاتی ہے نہ روشنی دکھائی دیتی ہے اور نہ ہی کوئی آواز سنائی دیتی ہے کبھی یہ احساس ہوتا ہے کہ مشق کرنے والا پربہار جنگل میں ہے۔ چاندنی رات ہے۔ ٹھنڈی ہوا چل رہی ہے۔

نیلی پتھری کی ابتدائی مشقوں کے دن بڑے سخت اور صبر کرنا پڑتے ہیں اس زمانے میں خوفناک تصورات اور مجید گندے اور ڈانٹنے والوں کا سلسلہ بھی جاری ہو سکتا ہے۔

ہزاروں سال سے مجذوبوں کا مظاہرہ جاری رہا ہے اور آج بھی جاری ہے۔ مثلاً ہزارہا آسب، جنتا، پریاں، چھلاوے، چڑیلیں، کشف، نجوم، صمت شناسی، مستقبل بینی، ٹیلی پتھی، جادو، حاضرات، ٹونے وغیرہ وغیرہ۔

صدیوں تک قوت انسانی کا ہر طبقہ اور دنیا کی ہر قوم انہیں بند

کر کے ان عقیدوں کو تسلیم کرتی رہی ہر زمانے میں حیرت انگیز واقعات پیش آتے رہے ہیں۔ جنہیں دنیاوی زندگی بسر کرنے والی عقل نے ہم اور عقائد سے زیادہ اہمیت نہیں دی۔

ٹیلی پتھی کشف سمعی کی ہی مثال ہے۔ جس کے معنی آواز کے ذریعے غیب کی خبریں دریافت کرنا اور اس کا طریقہ کار یہ ہے کہ کشف سمعی کا طالب علم کانوں میں روئی ٹھونس کر گوشہ تنہائی میں جا بیٹھتا ہے اور ذہن کو یک سو اور توجہ کو یکجا کر کے یہ تصور پوری طاقت سے قائم کرتا ہے کہ نہ سنی دینے والی آوازیں سنائی دیتی ہیں اور بہت سے آدمیوں کی آوازیں بالکل کانوں کے قریب محسوس ہوتی ہیں۔ اس تجربے میں دیکھنے کی چیز یہ ہے کہ کان میں خفیف سی آواز آنکھوں کے سامنے شعلہ نور کا روپ دکھا رہی ہے۔

مستقبل بینی یا کشف زمانی یعنی کسی واقعہ کے ظہور پندیر پونے سے پہلے اس کو ظہور پندیر پونے محسوس کر لینا، اس کے سلسلے میں ایک خاص نقطہ قابل غور ہے کہ عام طور پر یکساں ہم آہنگ اور ایک دوسرے سے مشابہت رکھنے والے خیالات کی ایک خاص رو ہمارے ذہن سے گزرتی ہے، ایک خیال سے دوسرا خیال جنم لیتا ہے جس طرح ہم شعوری پیشین گوئیوں کی صلاحیت اور استدلال رکھتے ہیں اسی طرح لاشعوری پیشین گوئی کی قوت بھی ہر شخص میں موجود ہے۔ خاص خاص حالات میں صلاحیت ابھر جاتی ہے۔ اندر اب تعمیر و تنظیم شخصیت



کی مشقیں بھی اس استعداد کو نمایاں اور سرگرم عمل کر دیتی ہیں جبکہ کچھ لوگوں کو ان مشقوں سے جسم زوری کا تجربہ ہوتا ہے۔ وہ دیکھتے ہیں کہ ان کے جسم سے ان کے قد کے برابر روشنی نکل رہی ہے۔ مابعد الفیاضیات میں انسان کے تین جسم فرض کئے گئے ہیں۔

۱۔ مادی یا نیاکی جسم  
۲۔ ایتھری یا ائیری جسم  
۳۔ نورانی جسم۔

مادی یا نیاکی جسم گوشت پوست کا بنا ہوا ہے۔ یہ خاکی جسم ایک قسم کے لطیف ترین مادے میں لپٹا ہوا ہے جس کو ایتھر کہا گیا ہے اور جسم جسم نور ہے جو ایک نورانی پسیر ہے اور ہمارے ذہن سے منسلک ہے۔ ہر شخص مشقوں اور ریاضتوں سے ان تینوں اجسام کی کارگزاری سے روشناس ہو سکتا ہے۔ یعنی جو مشق پہلے کرتا ہے اسے پہلے کیا جائے اور پھر اس کے بعد دوسری مشق سے رجوع کریں۔

## پیش قیاسی کی مشقیں

شع بنی کی مشق کے سلسلے میں اگر آپ اپنی آنکھوں میں سکان محسوس کریں تو آنکھوں کو ٹھنڈے پانی سے دھولیں۔ اس طرح آپ کو کافی آرام محسوس ہوگا۔ پیش قیاسی کے سلسلے میں آئندہ ہم جو مشقیں پیش کر رہے ہیں۔ ان میں سے بعض ایسی ہیں کہ ان کے دوران آپ پر خوف و دہشت طاری ہو سکتا ہے۔

اس لئے ہم پہلے ہی آپ کو آگاہ کر دیتے ہیں کہ ایسی صورت میں دل کو قوی رکھیں۔ بعض اوقات شعوران مشقوں سے باز رکھتے کیلئے عجیب عجیب حرکتیں کرتا ہے اور ہمیں بدل کر ڈرتا ہے اگر آپ اس وقت اپنے مسک اور ارادے پر قائم رہیں گے تو اپنے مقصد میں کامیاب رہیں گے ورنہ نہیں۔

ہشقی۔۔ کمرے میں بالکل اندھیرا کر دیں یا شام کے وقت کر لیں



اپنی نظر کے دُور و ایک فٹ سے لیکر تین فٹ تک ایک موم بتی روشن کر دیں۔ شمع کو سامنے رکھ کر خود اس کے سامنے ایک کرسی پر بیٹھ جائیں۔ عضلات ڈھیلے چھوڑ دیں۔ کمر سے تین تیر ہانکے جھونکے نہ آئیں۔ کیونکہ ان کی وجہ سے شمع کی کو ایک جگہ کُن نہ رہے گی۔ رزش پیدا ہو جاتی ہے۔ اب یکسوئی سے شمع کو دیکھنا شروع کر دیں۔ چونکہ آپ یہ مشق شروع کرتے سے پہلے کئی ایسی مشقیں کر چکے ہیں۔

لہذا چند منٹ تک نظر بخوبی شمع کو دیکھ سکتے گی۔ نظر کو جاتے بھیں۔ آپ کی آنکھوں سے پانی گرنا شروع ہوگا اور آپ کو اپنے خدو خال میں کچھ اذیتوں کا تجربہ ہوگا۔ پھر تھنوں سے پانی بہے گا۔ مشق کے دوران کسی بات کی پرواہ نہ کریں۔ یہ مشق تین منٹ سے لیکر تیس منٹ تک پہنچا دیں اس مشق کے بعد بستر پر لیٹ جائیں اور اب باطنی آنکھ سے دیکھنا شروع کر دیں۔ اپنے ماضی کو دیکھنا شروع کر دیں۔ خیالات سے خیالات پیدا کر لیں۔ سب سے پہلے اپنی پیدائش کے بارے میں سوچیں۔ آپ فلاں جگہ پر پیدا ہوئے اور وہاں آپ نے کیا کیا کامائے سرانجام دیئے۔ اسی طرح آگے کی طرف سوچتے چلے جائیں۔ اپنے تصورات کو دُور تک پہنچانے کی کوشش کریں۔

آزادی خیال کو قائم کریں۔ محو بحث، استدلال اور تکرار سے گریز کریں۔ کیونکہ اسی سے لاشعور میں گر میں پڑ جاتا ہیں۔ اب اپنے خیالوں کی پوری قوت کو آنے والے کل کی طرف

مرکوز کر دیں کہ کل یہ واقعات ظہور میں آئیں گے۔ فلاں فلاں شخص سے ملاقات ہوگی۔ فلاں جگہ جانا ہوگا۔ فلاں فلاں کام انجام دینا ہوگا۔ اس تصور کو توجہ کے عالم میں برابر یہ کوشش ہے کہ وہ واقعہ استدلال سے کام نہ لینے پائے۔ آپ کے خیالات کی رو آواز دانہ طور پر سبھی ہے۔ رزق شروع میں پابندی و ثواب ہوگی۔ دو تین ہفتے تک شعور باریا رخیال کے آزادانہ بہاؤ میں رکاوٹ پیدا کرے گا۔ مگر مسلسل مشقوں کے بعد سب ٹھیک ہو جائے گا۔ پہلے آنے والے کل کی مشق کریں۔ پھر رہیوں ہونے والے واقعات کا اندازہ لگانے کی کوشش کریں۔ اسی طرح آگے بڑھتے جائیں۔ ایک ماہ بعد کیا ہونے والا ہے۔ آخر آپ کا ذہن اسی پوریشن میں آجائے گا کہ کسی نہ کسی حد تک آئندہ پیش آنے والے واقعات کا بخوبی ادراک کر لیا جائے۔ ہر روز یہ عمل رات کے وقت سونے سے چند منٹ پہلے کیا جائے اور اس مشق کی یادداشت کے لئے ان تمام تصورات کو کسی نوٹ بک پر لکھتے رہیں۔ اگلے روز معمول کے مطابق اُٹھ کر سب سے پہلے یادداشت کو غور سے پڑھ لیں اور پھر شام کو فارغ ہو کر اس یادداشت کے تمام معمولات کا دن سے موازنہ کریں۔ اس وقت اس بات کا خاص طور پر ملاحظہ لیں کہ آپ کے دماغ نے کتنی جگہ غلط بیانی سے کام لیا ہے۔ آپ دیکھیں گے کہ آپ کے تصورات نے کتنی جگہ غلطو کریں کھائی ہیں اور کتنی جگہ غلط بیانیوں کی ہیں۔ مگر مایوس ہونے کی ضرورت نہیں۔ اب تدریج میں تو یہ ذہن کا عمل مایوس کن ہوگا۔

مگر یہ غلطیاں عافضی ہیں۔ جب آپکا ذہن مسلسل مشقوں کے بعد آخر کار ادراک ماورائے حواس کی سطح پر کام کرنے کی استعداد اپنے اندر پیدا کر لے گا، تو پھر آپ کے اندر خود بخود وجدانی طور پر پیش قیاسی کی حیرت انگیز صلاحیتیں پیدا ہو جائیں گی۔

اب آپ خود کو ترغیب دینا شروع کر دیں کہ نرم و ملائم لہجہ اختیار کریں۔ اب قوتِ ارادی سے کام لے کر اپنے دماغ کو ترغیب یا مشورہ دیں کہ وہ آج رات خواب کی حالت میں آپ کے مستقبل کا کچھ نقشہ پیش کرے۔ اسی طرح ترغیب دیتے رہیں۔ خیالات آزاد اور جہیم کو ڈھیلنا چھوڑ دیں۔ آنکھیں بند کر لیں۔ آہستہ آہستہ آپ پر غنودگی طاری ہونے لگے گی اور آپ پھر سو جائیں گے۔ ہو سکتا ہے کہ پہلے پہل آپ کو مائع سے کوئی جواب نہ ملے، مگر مایوسی کی کوئی بات نہیں۔ اگر آپ مسلسل توجہ کرتے رہے تو یقیناً کامیاب ہو جائیں گے۔ ہر شب اپنا معمول یہی رکھیں۔ ایک یا دو مفتے کے بعد ہی ادراک ماورائے حواس کی قوتیں بیدار ہونے لگیں گی۔ پھر آپ کو خود ہی محسوس ہو گا کہ آپ اپنی جگہ سے اوپر اٹھ رہے ہیں اور مستقبل کے پرے چاک ہو رہے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ اس دوران طرح طرح کے خواب دیکھیں، چنانچہ انہیں سمجھنے کی کوشش کریں۔ یقیناً ان میں کچھ اشارے مستقبل کے ہوں گے۔ آپ کا شعور ترغیب سے مغرب

تو ہو جائے گا، مگر اس پر قابو بہت ہی محنت کے بعد پایا جائے گا۔ اس میں شک نہیں کہ جو افراد اپنے اندر مستقبل بینی کی صلاحیتیں پیدا کر لیتے ہیں۔

کئی لحاظ سے عام لوگوں کی نسبت برتر ہو جاتے ہیں، لیکن جو لوگ ایسا نہیں کرتے ان پر مشقوں کے دوران مضراثرات بھی مرتب ہوتے ہیں۔ اس لئے ان مشقوں کے دوران بڑی احتیاط سے کام لینا چاہیئے۔

مرچو  
مین پر رحم فرما۔ آمین



## متبادل طرز تنفس

جب آپ انتقال اذکار کے لئے باقاعدہ مشقیں شروع کریں گے تو جن چیز کا آپ کو سب سے پہلے سامنا اور مقابلہ کرنا ہوگا وہ ہجوم خیالات ہے کم از کم تین ماہ کی مسلسل مشقوں کے بعد کہیں جا کر ان خیالات کی جگہ ٹپ میں کچھ کمی پیدا ہونے لگے گی اور پھر ایسا محسوس کریں گے جیسے خالی ذہن ہو گئے ہیں۔ اس کے بعد آپ اپنا جو بھی کام سرانجام دینا چاہیں گے اس کے لئے آپ کو خود اپنے سے اجازت طلب کرنا پڑے گی۔ آپ کا ذہن کیا اور کون ہے۔ وہی شعور جو آپ کی لاشعوری خود سری کو اپنے قابو میں رکھتا ہے۔

اگر آپ نے انتقال اذکار کی مشقیں روزانہ پندرہ منٹ بھی باقاعدگی کے ساتھ جاری رکھیں تو چند ہی دنوں میں آپ محسوس کریں گے کہ شعور بڑھ کر تجلیاں و دماغ پر چمک رہی ہیں۔ انسان کے شعور بڑھ کر کائنات کے شعور مطلق کے ساتھ کچھ اس طرح

قائم ہے کہ جوں ہی اس کا شعور بڑھ کر حرکت میں آتا ہے۔ کائنات کی تمام  
دستیں اور گھڑائیاں انسان کی دسترس میں آجاتی ہیں۔ کیونکہ یہ شعور مطلق  
ہی تو ہے جو ساری کائنات پر حکمران ہے۔ اس ابدی واذلی شعور کی  
ہم قابل اطمینان طور پر تو ضعیف و تشریح نہیں کر سکتے۔ لیکن ہم اتنا  
کہہ سکتے ہیں کہ اس کی لطیف ترین انرجی سے کام لینے کے لئے ہم کو  
اپنی توجہ میں پوری یکسوئی پیدا کرنا پڑے گی۔ کیونکہ اگر آپ کی توجہ  
مسلل تقسیم ہوتی رہی تو آپ کا راستہ نہ صرف کھٹن اور دشوار گزار  
ہو جائے گا بلکہ ہو سکتا ہے کہ نتیجہ صرف مضر صورت میں برآمد ہو۔

درحقیقت ہر مشاہیر چیز مشہور کو اپنی جانب کھینچتی ہے۔ آپ نے  
یہ دیکھا ہوگا کہ ایک بڑے آدمی کے گرد بہت سے چھوٹے آدمی جمع  
ہو جاتے ہیں۔ اس پر بڑے آدمی میں کوئی غریبی موجود ہوتی ہے جس سے  
لوگ غیر شعوری طور پر متاثر ہوتے ہیں۔

جب آپ اس صورت حال پر غور فرمائیں گے تو یہ فیصلہ کریں گے  
کہ اس کے پاس صرف مضبوط خیال ہے۔ جب ایک خیال کو مرکزیت  
حاصل ہو جاتی ہے تو دنیا بھر کے بے شعور خیالات اس میں مدغم  
ہونے لگتے ہیں۔ وہ اس کے گرد گھومتے ہیں اور اس کے گن گاتے  
ہیں۔ آپ کے لئے بھی مضبوط خیالات کی ضرورت ہے۔ جن کے لئے  
سانس کی مشقیں ہیں، جو اعصاب اور خیال کی نشوونما کرتی ہیں۔

## انتقال افکار اور اس کی مشقیں

ہم آپ کو کچھ ایسی باب میں یہ بات بتا چکے ہیں کہ خیالات  
دو طرح کے ہوتے ہیں۔ ایک تو وہ جو محسوس اسباب کی صورت اختیار  
کر لیتے ہیں اور دوسرے وہ جو اس کے برعکس ہوتے ہیں۔

ماہرین پہلی قسم کے خیالات کو اپنی اصطلاح میں مادی خیالات  
اور دوسری قسم کے خیالات کو "نوری خیالات" کہتے ہیں۔ جب ہم  
صرف لفظ خیال استعمال کرتے ہیں تو ہمارا اشارہ دراصل "نوری  
خیالات" کی جانب ہوتا ہے۔ خیالات کی زد میں الیشری وجود بھی آ جاتا ہے  
جس کا ذکر ہم پیچھے تفصیل سے کر چکے ہیں۔ جب آپ نہایت  
صبر و سکون کے ساتھ متبادل طریقہ نفس کی مشقیں کریں گے تو رفتہ  
رفتہ آپ کا اپنی نوری قوت پر غور و بخود کمزور ہوتا جائے گا۔ نوری  
یا الیشری وجود (المتحرک ذہل) پر غالب آ جانے کا مطلب یہ ہے کہ  
آپ کو عامی زبان میں تسخیر ہونا پڑے گا۔

رکھیں۔ اس کے بعد اپنی مشق اس طرح شروع کریں۔

سب سے پہلے آپ اپنی دونوں آنکھیں بند کر لیں۔ دماغ کو ہر طرح کے بوجھ سے آزاد کر دیں، پھر اپنے ذہن میں یہ نصورت قائم کریں کہ آپ کے تمام باطنی حواس بیدار ہو چکے ہیں اور کائنات میں گشت کرتے والے مختلف خیالات سے اپنا رابطہ قائم کرتے ہیں۔ آپ کے ذہن میں ہر طرح کے خیالات سمٹے خپلے آ رہے ہیں۔ ان میں ہر طرح کی آوازیں ہیں۔ مختلف قسم کے نظریات اور آراء ہیں۔ طرح طرح کے اندیشے اور دوسو سے ہیں۔ لیکن ان میں سے آپ کا دماغ کسی بھی خیال سے متاثر نہیں ہو رہا۔ البتہ ان سب کو ایک جگہ جمع کرتا جا رہا ہے۔ تقریباً پانچ منٹ تک آپ اپنے ذہن میں یہی خیال اور نصورت قائم کریں۔

اس کے بعد آپ یہ خیال پیدا کریں کہ اب آپ کے ذہن سے ان تمام خیالات کا جو ہم خارج ہو رہا ہے اور وہ خیالات فضا میں دائروں کی طرح پھیل رہے ہیں۔ بالکل اس طرح جیسے پانی کی لہریں پتھر پھینکنے پر دائروں کی صورت میں پھیلنے لگتی ہیں۔

## ہدایت

اس مشق کے دوران کثرت سے نیند کا غلبہ ہوتا ہے اور دماغ میں تھکاوٹ کا احساس پیدا ہو جاتا ہے۔ لیکن غافل کو بہتر طور پر بیدار

ڈاکٹر شونیک کی مشق:- آپ اپنے لئے کسی طرف ایک

بے آرام بستر کا انتظام کریں یہ بستر ایسا ہونا چاہیئے کہ آپ اس پر آرام سے گہری نیند نہ سو سکیں۔ جس کمرے میں آپ اس طرح کے بستر کا انتظام کریں۔ وہاں تازہ ہوا کی آمد کے لئے ضروری گنجائش ہو۔ ہپ اپنا یہ بستر اس طرح بچھا لیں کہ جب آپ اس پر آتے پالتے مادہ کو بیٹھ جائیں تو آپ کا رخ شمال کی جانب ہو تاکہ شمال سے بہنے والی مقناطیسی لہروں کا آپ سے براہ راست تعلق قائم ہو جائے۔

آپ جس کمرے میں یہ مشق سرانجام دیں۔ وہاں شوروں سے مطلق نہیں ہونا چاہیئے۔ گھر سکوت مسلسل قائم رہے۔ اگر اس کمرے میں چاندنی داخل ہو رہی ہو تو یہ بہت اچھی بات ہے اور اگر چاندنی کا ٹکڑہ نہ ہو تو ایک موم جتی کا انتظام کر لیجئے۔ اسے روشن کر کے اس طرح دیکھیں کہ وہ آپ کے سر کے چھپچھپاتی ہے۔ لیکن آپ کے سامنے اس کا سایہ ہرگز موجود نہ ہو۔

اب آپ اپنی پوزیشن سمجھ لیجئے۔ آپ بستر پر تکلیف سے بیٹھیں گے آپ کا رخ شمال کی جانب ہو گا۔ آپ کی پشت پر شمع روشن ہو گی۔ پورے کمرے میں روشنی صرف اسی قدر کافی ہے۔ اگر چاندنی داخل ہو رہی ہو تو شمع روشن کرنے کی کوئی ضرورت نہیں ہے۔ ایک سو ڈسے کی لوق اور ایک گلاس ٹھنڈا پانی بھی اپنے پاس

رہنا چاہیے اور غنودگی دور کرنے کی ہر ممکن کوشش کرنا چاہیے۔ یہ  
مشق ہمیشہ ایک گھنٹہ تک جاری رکھیں، اگر ایک گھنٹہ زیادہ محسوس  
ہو تو نصف گھنٹہ کریں۔ اس نصف گھنٹے میں پانچ مشق ہمارے  
خیالات کائنات سے اخذ کریں گے اور پانچ منٹ تک غرض کریں  
گے اور اس کے بعد پھر پانچ منٹ تک اخذ کرنا شروع کریں گے اور  
نیز کا غلبہ ہو تو سوڑے سے آٹھیں ترک لیں۔ آٹھوں پر سوڑا منٹ  
کے بعد فوراً انہیں پانی سے دھو ڈالیں اور آنکھیں کھلی نہ رکھیں۔  
خیال کو چوں کا توں قائم رہنے دیں۔

صرف تین ہفتوں کی مشق کے بعد آپ جس شخص کا بھی تصور  
کر کے یہ مشق کریں گے۔ آپ کے خیالات اس پر اثر انداز ہونے لگیں  
گے، ہم اسی چیز کو انتقال افکار یا بی بیجی کہتے ہیں۔

حال ہی میں ایک مضمون شائع ہوا ہے  
ڈاکٹر ورن کی مشق۔

جس کا عنوان تھا "دی پرنسز اینڈ  
دی پریکٹس آف سائیکیاٹری" انتقال افکار کے لئے قابل کو آنکھیں  
بند کر کے کسی مہموں نقطہ پر اپنی نظریں جمادینی چاہئیں۔

یہ مہموں نقطہ ماورائے بصارت سے دیکھئے اور اپنے ذہن میں  
یہ خیال قائم رکھیں کہ اس نقطے کی معرفت آپ دنیا کی ہر ذی روح مخلوق  
سے بذریعہ خیالات مخاطب ہو سکتے ہیں اور اس کے خیالات اخذ  
کر سکتے ہیں۔

## انسان۔ غیر معمولی صلاحیتوں کا مالک

ہماری اس دنیا میں ایک انسان ہی ایسی ذی روح مخلوق ہے جو  
اپنے عادات و اطوار اور پسند یا ناپسند کے لحاظ سے مجموعہ اشد و قرار  
دیا جاسکتا ہے۔ لیکن اس کے باوجود وہ بے شمار صلاحیتوں کا مالک  
ہے۔ اس کی نفسیات کچھ اتنی پیچیدہ ہے کہ اسے آسانی سمجھا نہیں جا  
سکتا۔ اس سے بعض ایسے افعال بھی سرزد ہوتے رہتے ہیں جو عام  
لوگوں کی نظروں میں عجیب و غریب اور حیرت انگیز ہوتے ہیں جنہیں ہم  
ما فوق الفطرت کہہ کرتے ہیں۔

حالاںکہ اگر وہ نظر غور دیکھا جائے تو اس کا خاندان قدرت میں کوئی  
چیز بھی ما فوق الفطرت قسم کی موجود نہیں۔ ہر شے کی ابتداء اور انتہا  
قوانین فطرت کے ماتحت ہے۔ اس لئے یہاں کوئی چیز بھی  
فطرت سے بالاتر نہیں ہو سکتی۔ ہماری اس کائنات میں فطرت کے بشمار  
قوانین عمل میں آ رہے ہیں۔ ان میں سے کچھ تو ہمیں معلوم نہیں  
اور بہت سے قوانین ہمیں اس حیات کی بنا پر معلوم نہیں۔

چنانچہ جن کے پاس میں نہیں معلوم نہیں انہیں ہم فوراً  
ما فوق الفطرت سپر نیچرل کہہ دیتے ہیں۔ حالانکہ وہ بالکل انجریل  
ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر ہمارے اندر یہ صلاحیت موجود ہے کہ ہم  
محض اپنے تصور کی قوت سے ہزار ہزار میل کے فاصلے پر بیٹھتے ہوئے  
کسی دوسرے آدمی کو متاثر کر دیں یا کسی بیمار کے بدن پر ہاتھ رکھیں اور  
اس کا مرض دور کر دیں۔ کسی شخص کو چند منٹ نظر جا کر دو ٹیکھیں اور اس  
پر غشی طاری کر دیں۔ ہم انہی ان ٹیکھیں بند کر کے لاپروہ کے انارکلی بازار یا  
نندن کے پیکاڈولی کا تصور قائم کریں تو وہ بال کا جیتا جاگتا منظر ہمارے  
سامنے اس طرح آجائے گا گویا ہم خود وہیں چل رہے ہیں۔

ہم اپنے اندر یہ صلاحیتیں بھی رکھتے ہیں کہ دوسروں کے دلی کا حال  
 پڑھ لیں، ایک نظر میں ان کی زندگی کے اگلے پچھلے واقعات جان لیں۔  
 فطرت نے ہمارے دماغ میں یہ قوت بھی رکھی ہے کہ مستقبل میں آنے  
 والے واقعات دیکھ لیں۔ یعنی ان کی جھجک دیکھ لیں۔

ہمارے اندر یہ تمام صلاحیتیں فطرت کے کسی نہ کسی قانون کے مطابق ہیں مگر جب ہم کسی شخص میں ان تمام کے دوسری قوت کو مصروف عمل پاتے ہیں تو اسے ہم جھٹ سپر نیچرل کہہ دیتے ہیں۔ حالانکہ وہ شخص سب نارمل یا فوق العادیت بات ہوتی ہے۔

مذاہل ہمارے اس کائنات میں کوئی چیز فوق الفطرت نہیں ہے۔  
حالانکہ وہ محض سیدنا رمل ہوتی ہیں ہر شخص خاص خاص مشقوں

مجاہدوں اور ریافتوں کے تقاضے کے ذیلے دماغ کی ان خواہیں سے  
صد ہمتوں کو بیدار کر کے غیر معمولی کام انجام دیتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ  
انسانی تصوف میں ان تمام غوارق عادت یعنی شہف و کرامات کو  
ذرا برابر اس بیت نہیں دی گئی ہے اور اصل زور ایشان نفس و خدمت  
خلق، حسن عمل، اور اخلاق صالحہ الغرض محبت، توکل، صبر و تحمل  
اور تسلیم و رضا پر دیا گیا ہے۔ انہی اوصاف کو جہاں نفس کہتے ہیں۔  
سب سے بڑا نفسی وجہ جو مجاہدوں پر قادر ہو، باقی تو سب شعبہ کے  
بازیاں ہیں۔

ہم اسے قدرت کی قسم فرمائی ہی قرار دیں گے کہ انسان میں غیر وحشی کی صلاحیتیں دونوں پرجہ اہم موجود ہیں۔ اگر وہ سعادت کی منزل کی طرف مائل رہتا ہو تو عمر بھر شے بھی پیچھے نہ جا میں اور اگر وہ گناہ و ذلت کی پستوں میں گرنا چاہے تو شیطان کو اپنے بہت پیچھے چھوڑ دے۔

اگر آپ مستقبل بینی کے قدم اٹھائیں تو پہلے اپنی سیرت کا جائزہ لیں اپنی منقش مزاجی کا امتحان لیں۔ کیونکہ پیش بینی کا آغاز آپ کی ان ہی ذات سے ہو سکتا ہے۔

پہلے آپ خود اپنے اُدِ تجربیات کریں گے اس کے بعد یہی طاقت دوسروں پر آزمائی جانے لگے گی۔ اگر آپ کی سیرت قابلِ اطمینان نہیں ہے تو آپ یقیناً غلط راستوں پر بھی جاسکتے ہیں جب کبھی کسی انسان کے پاس یہی طاقت ملے گی تو اس نے ان سے نابالغ فائدہ کئے بھی

انہوں نے کسی کوشش کی ہے، علاوہ انہی قانون قدرت یہ بھی ہے کہ کوئی عجیب اور غیر معمولی طاقت اس کو ملتی ہے جو اس کو اور اس کا مومن استعمال جانتا ہے اور جو لوگ اس کی طاقت حاصل کرنے کے بعد بے جا فخر اور گھمبند کے نشے میں غرق غیر انسانی حرکات شروع کر دیتے ہیں۔ ان سے یہ طاقت بہت جلد چھین لی جاتی ہے۔ اس لئے یہ یاد رکھیے کہ سب سے پہلے آپ کے دل میں اپنی شخصی تعمیر اور تعمیر کائنات کا عزم ہو۔

## میش بینی خرق عادت نہیں

یہ لوگ کبھی عالم باہ کی ارواح سے باتیں کرتے ہیں اور بھی ناقابل علاج امراض کے مریضوں کو شفا یاب کر دیا کرتے ہیں۔ یہاں ایسے پنجمی اور مہم بھی تشریف لائے جنہیں اللہ تعالیٰ نے خیر العقول مجرے عطا کئے تھے۔ حضرت عیسیٰ علیہ السلام کے ہاتھ میں کچھ ایسی تاثیر لکھی کہ آپ مریضوں کو صرف چھو کر اچھا کر دیتے تھے۔ ہمارے آقائے نامدار و تاجدار مدینہ کا وہ مجرہ جسے شیخ القم کہا جاتا ہے۔ اب تک بیشمار لوگوں کو غرق حیرت کر دینے کے لئے کافی ہے۔

حضرت عمر فاروقؓ کا طقم بھی کچھ کم نہیں ہے جب انہوں نے مسجد نبویؐ میں خطبہ پڑھتے پڑھتے ہزاروں میل دور لرٹنے والی افواج کو ضروری ہدایات دی تھیں اور ان سپاہیوں نے قریب کی پہاڑی کی جانب سے آپ کی آوازه صاف طور پر سنی تھی۔

مرچو

اے مالک کل میرے والدین پر



انسان ایک طرف تو لطیف ترین حواس کی شکل میں موجود ہے۔  
اور دوسری طرف قطعی طور پر محسوس شکل میں یعنی گوشت پوست استخوان  
اور عضلات کی جسمانی صورت میں بھی ہے۔ آپ کی ایک ناک ظاہری  
ہے اور ایک باطنی۔ آپ کی چار آنکھیں ہیں۔ دو جسمانی —  
اور دو حواس کی

## نفسِ امارہ

## قوتوں کے کاسر چشمہ

ماہرینِ نفسیات سالہا سال کے تجربے کے بعد اب اس نتیجہ پر  
پہنچا ہے۔ انسان یا ترقی یافتہ حیوان اس کا محاسن کی ایک مہیب  
ترین قوت ہے اور اس قوت کو اندھن پہنچانے والا اس کا جنسی جذبہ  
ہے۔ دراصل جنسی جذبہ ہی جانداروں کو بے حسی کی منزل سے آگے  
لے جاتا ہے۔

آپ نے بھی اپنے طور پر یہ دیکھا ہو گا کہ جو لوگ جنسی طور پر قوتور  
ہیں۔ ان کا ذہن بھی اچھا ہوتا ہے۔ انسانی شعور و لا شعور جنسی جذبہ  
ہی کے سہارے نشوونما پاتا ہے اور اس کی بلوغت کا معیار بھی اسی  
کے ذریعے مقرر کیا جاتا ہے اگر جنسی قوت غلط راہوں پر بہہ نکلے۔  
تو اس کا نتیجہ ہمیشہ زہر ہوتا ہے۔ جو شخص غیر اخلاقی حرکات کا ترکیب  
ہوتا ہے اور اپنی جنسی قوت کو بے دریغ ضائع کرتا رہتا ہے۔ اس کے

شعور و لا شعور میں ہمیشہ رسہ کشی ہوتی ہے۔

پہلے تمام انسان بھی دوسرے حیوانوں کی طرح ایک نئی نظام کے ماتحت تھے مگر جب حیاتیاتی اسباب کی بناء پر نظام زندگی نے پیدا کیا ان اختیار کیں تو ہمارے اذہان اور اعصاب ان سے خاص طور پر متاثر ہوئے۔ ہزاروں خواہشیں اور تمناؤں پیدا ہو گئیں، ان پیچیدہ جذبات الجھی ہوئی خواہشات، بے پناہ تمناؤں اور لاکھوں ارادوں سے ہماری جدید نسل عالم وجود میں آئی ہے۔

یہ بات خاص طور پر یاد رکھیے کہ اپنی ذہنی صلاحیتوں کی ترقی کے لئے جنسی اور شہوانی قوتوں پر قابو پانا ہوگا اور اسے اپنے کنٹرول میں رکھنا ہوگا۔ اس جبلت کو من مانی کرنے کی اجازت ہرگز نہ دیجیے۔ جبلی تقاضوں کو پورا کرنا بھی ہمارے لئے ضروری ہے لیکن تمیز نقطہ نظر سے اگر آپ مستقبل بینی کی تربیت حاصل کرنا چاہتے ہیں سب سے پہلے آپ کو اپنی جنسی جبلت پر قابو پانا ہوگا۔ آپ کو ایسی غذا میں استعمال کرنا ہوں گی جو آپ کے جنسی جذبات کو بھڑکانے والی ہوں۔ جب تک آپ اپنے نفس امارہ کو قابو میں نہ رکھیں گے، آپ کی وجدانی غریبیاں شعور کی سطح پر نہیں آسکتی ہیں۔

مستقبل بینی کی اہمیت اور قوت حیات یا سر نہیل پاور کی بیداری دو الگ الگ چیزیں ہیں۔ اس لئے دونوں کو ایک ساتھ حاصل کرنے کی کوشش نہ کریں۔ پہلے "کنڈالنی شکستی" کو بیدار کریں اور پھر

مستقبل بینی کی اہمیت پیدا کریں۔

آپ اپنی قوت حیات یا کنڈالنی شکستی کے خزانے کو بیداری کے ساتھ لانے کی کوشش نہ کریں، کیونکہ اگر یہ دولت خرچ ہوگئی تو پھر دوبار دستیاب نہ ہوگی۔ آپ اپنی اس بے پناہ قوت کو بیدار کرتے وقت ذرا احتیاط اور ہوشیاری سے بھی کام لیں۔

کہیں ایسا نہ ہو کہ آپ کی بے احتیاطی کی وجہ سے یہ طاقت جگھاڑ کر بیلہ ہو جائے اور آپ اس کے زور یا ریلے میں بہہ کر اپنا وجود ہمیشہ کے لئے کھو بیٹھیں۔

## قوت حیات بیدار کریں؟

انسانی جبلت کا کوئی واقعہ ذات خود برائیں ہے۔ یہ جذبات اور خواہشات اسی غرض سے عطا کی گئیں ہیں کہ آپ ان سے تکمیل زندگی سے مدد لیں اور ان سے اپنی شخصیت کی تعمیر کریں۔

## مستقبل بینی۔ اہل حقیقت

انسانی شعور، حال، ماضی اور مستقبل آہستہ زنجیروں میں بکڑا ہوا ہے۔ لیکن شعور اس قسم کی قید و بند سے بالکل آزاد ہے، وہ جب چاہے زمان و

مکان کی پائیدیاں توڑ کر چھلانگیں لگانا شروع کر دیتا ہے۔

## بہمائے خواب اور ان کی قسمیں

ہم سب نیند کی حالت میں کچھ کچھ خواب ضرور دیکھتے ہیں اور بعض افراد تو اپنے خوابوں کو اتنی زیادہ اہمیت دیتے ہیں کہ وہ جب تک کسی نوجوانی، رنال یا قیصر سے اس کی تعبیر نہ پوچھ لیں۔ انہیں چین نہیں آتا۔ واقعی ہمارے خواب اپنی کافی اہمیت رکھتے ہیں اور چونکہ وہ مستقبلِ مہمی کی صف میں آتے ہیں۔ اس لئے آپ ان کی کچھ حقیقت پانے کی طور پر ضرور سمجھ لیجئے۔ ہمارے خوابوں کی چند قسمیں ہو سکتی ہیں۔

۱۔ سادہ خواب ۲۔ پریشان کن خواب

۳۔ علامتی خواب ۴۔ مسبب خواب

۵۔ کشف بذریعہ خواب ۶۔ رویائے صادقہ

ہمارے زیادہ تر خواب ایسے ہی ہوتے ہیں۔ دراصل ہمارے خوابوں کی کچھ بنیادیں بھی موجود ہوتی ہیں۔

۱۔ انبار سازی ۲۔ انتقال

۳۔ استعارہ طرازی ۴۔ لاشعوری ترتیب

۱۔ انبار سازی :- ایسے خوابوں میں نئے نئے پرانے جھوٹے

بسرے تجربات و واقعات کا ڈھیر لگا رہتا ہے یہ انبار انوکھے انداز میں شعور کی اسکرین پر نظر آنے لگتا ہے۔

**انتقال :-** آپ خواب میں دیکھتے ہیں کہ آپ اپنے قلم کی تہ پانی میں ڈبو کر خط لکھ رہے ہیں، اس قسم کے تمام خوابوں میں علامتیں بالکل تبدیل ہو جاتی ہیں۔ یہ بھی آپ کی لاشعوری کارکردگی کا نتیجہ ہوتا ہے۔

**استعارہ طرازی :-** اسی نوعیت کے خوابوں میں لاشعور کچلے ہوئے جذبات، نا تمام خواہشات، مدفون

یادوں اور عجوبہ آرزوں کا استعارہ اخذ کر کے گہرے تاثر کا اظہار کرتا ہے۔ یہ خواب بہت اہم اور نقش پذیر ہوتے ہیں۔ اگر ان پر ذرا سنجیدگی کے ساتھ دھیان دیا جائے تو لاشعوری تہ میں چھپے ہوئے عفریت کا پتہ آسانی سے چلایا جاسکتا ہے

**لاشعوری ترتیب :-** اس قسم کے خواب نہایت سادہ، بامعنی اور اچھے ہوتے ہیں اور وہ لاشعور میں چھپے

ہوئے مفہوم کو اس طرح شعور کے سامنے لاتے ہیں کہ ان کے سمجھنے میں کوئی دقت پیش نہیں آتی۔ ایسے خوابوں سے بیداری کے بعد دماغ پر گہرا اثر نہیں ہوتا۔ بلکہ جذبات کچھ لطیف ہو جاتے ہیں اور انہیں ایک انسان جلد فراموش کر دیتا ہے۔

خواب نظر آنے کی دو وجوہات ہوتی ہیں۔ ایک جذباتی غلطیوں

کی نکاحی اور دوسری ادراک ماورائے حواس۔  
ہمارے شعور کی سرگرمیوں کے دو خاص نتیجے برآمد  
ہوتے ہیں۔

۱۔ اعصابی اختلال ۲۔ عجیب و غریب خواب

اولین دور میں چند الہام غیبی نہ اور کشف وغیرہ کا احساس ہو سکا۔ انہیں  
کوئی اہمیت دینے کی ضرورت نہیں ہے بلکہ آپ کو اپنے اندر اس  
دوران ایک خاموش دیر کا سا سکوت اختیار کرنا چاہیئے۔ نہایت غمو شہی  
اور صبر و استقلال کے ساتھ مستقبل بینی کی تمام منازل طے کرنی چاہیئے۔  
پہلے تک کہ آپ بھی ایک نہ ایک دن اس کے ماہرین کی صف میں  
شامل نہ ہو جائیں۔

**وجدان کی کیفیت کیلئے۔** اس مسئلہ پر اکثر  
ماہرین نفسیات نے مختلف زاویوں سے  
روشنی ڈالی ہے اور اس کی کئی قسمیں بتائی ہیں۔

وجدان دلائل ذہن انسانی کی اس نیر ابر کا نام ہے جو بروقت اور  
اچانک حجت کی سموت میں خارج ہوتی ہے اور یہیں صحیح طور پر کسی بات  
سے باخبر کر دیتی ہیں ہم جو غمی بات طویل مدت کو پہنچنے کے بعد معلوم کرتے  
ہیں۔ اس کا وجدان سے تعلق نہیں ہوتا۔

**کشف۔** روایت کے ماہرین کے نزدیک "کشف" اسی صحت  
کو کہتے ہیں جسکی بنا پر مستقبل میں پیش آنے والے

کسی واقعہ کا انکشاف خود بخود ذہن پر ہو جاتا ہے یا کوئی خاص واقعہ کہیں  
بعد فاصلے پر رہا ہے لیکن ذہن کو اس کا علم بھی حیرت انگیز طور پر ہو جاتا ہے۔

**الہامِ ندائے غیبی۔** الہام ایک نہایت اعلیٰ اور اعلیٰ درجہ  
انسانی خوبی و صلاحیت کا نام ہے۔

## غیبی طاقتیں

اچھے اور برے مزید موفیائے کرام ان تمام احوال کو جو انہیں عالم  
خواب یا عالم استغراق میں نظر آتے ہیں۔ زیادہ اہمیت نہیں دیتے بلکہ وہ  
انہیں پہلے عقل کی کسوٹی پر پرکھتے ہیں اور جانچتے ہیں، ان میں سے جو  
احوال وہ کتاب سنت کے خلاف پاتے ہیں انہیں فوراً رد کر دیتے ہیں اور  
جو باتیں ان کے مطابق پاتے ہیں انہیں قبول کر لیتے ہیں۔  
اسی طرح آپ کو بھی اپنی باقاعدہ مشقیں شروع کرنے کے بعد

برائے انسان کو الہام نہیں ہوتا۔ یہ خصوصیت صرف پیغمبروں یا برگزیدہ مہمتیوں کو حاصل رہی ہے کہ انہیں ہمیشہ الہام ہوتا رہا ہے۔ نہ اُسے بڑا تر والا سے رابطہ قائم کرنے کا یہی اعلیٰ ترین وسیلہ رہا ہے۔ الہام اور نہ اُسے قیومی کا چولی دامن کا ساتھ ہے۔

روایۃ صادقہ:- روایۃ صادقہ واصل الہام کشف اور

وجدان کی صف میں آتے ہیں۔ یہ تینوں صورتیں ہیں عالم سیدلہری میں پیش آتی ہیں لیکن ایسی ہی جو کیفیت ہم پر زندگی کی حالت میں ظاہری ہوا سے روایۃ صادقہ کہہ سکتے ہیں۔

جب کبھی آپ مستقبل بینی کی مشق شروع کریں گے تو آپ میں خود بخود رفتہ رفتہ یہ صلاحتیں پیدا ہو جائیں گی کہ روایۃ صادقہ اور عام خوابوں میں آسانی سے تمیز کر سکیں۔

## مستقبل بینی

قائم نظری کی مشق کے لئے شیخ بینی کا نعم البدل بلور بینی یا کر سٹل گینز رنگ ہے اگر آپ کسی دوسرے شخص سے گفتگو کرتے وقت اپنی نظر کو مناسب رخ پر مرکوز رکھیں گے تو طاقت ور ہیں اس (مخاطب) کے خیالات پر تیزی سے اثر انداز ہوتی چلی جائیں گی اور آپ کی تمام نظر مخاطب کے دل کی باتوں کو یا جو نمٹوں پر کھینچ لائے گی اور یا پھر ایسا معلوم ہوگا کہ صیغہ ذہن میں نئے نقشے خیالات اُمڈ تے چلے آ رہے ہیں۔ اس وقت آپ کا لا شعور ان کے بارے میں اپنی قطعی رائے کا اظہار کرے گا اور پھر آپ کو یوں معلوم ہوگا جیسے کوئی آپ کے کانوں میں پچکے پچکے اس کے متعلق تمام ضروری باتیں بتا رہا ہے۔

پیش قیاسی کی مشق:- شیخ بینی کی مشق کے سلسلے میں اگر آپ اپنی آنکھوں میں سکان محسوس کریں تو

آنکھوں کو بند کر کے پانی سے دھو لیں اس طرح آپ کو کافی آرام محسوس ہوگا۔ پیش قیاسی کے سلسلے میں آئندہ ہم جو مشقیں پیش کر رہے ہیں ان میں سے بعض ایسی ہیں کہ ان کے دوران آپ پر خوف و دہشت طاری ہو سکتا ہے۔ اس لئے ہم پہلے ہی سے آگاہ کئے جیتے ہیں کہ ایسی صورت میں اپنے دل کو قوی رکھیں اور خوفزدہ نہ ہوں۔ یعنی بعض اوقات لاشعور ان مشقوں سے بغض رکھنے کے لئے عجیب عجیب حرکتیں کرتا ہے اور ہمیں بدل کر ڈراتا ہے۔

لیکن اگر آپ اس وقت اپنے منک اور ادراک پر قائم رہیں گے تو بھی اپنے مقصد میں کامیاب ہوں گے ورنہ نہیں؟

مشق کے دوران گہرے سانس لیں اور پھر اپنے خیالوں کو پوری طرح یعنی ان کی پوری طاقت کو آنے والے کل کے امکانی واقعات کی طرف مرکوز کر دیں کہ کل یہ واقعات ظہور میں آئیں گے۔

اپنی آنکھیں بند کر لیں اور خود کو ترتیب دینا شروع کریں۔ نرم ملائم لہجہ اختیار کریں اور قوت ارادی سے کام لیں پھر اپنے دماغ کو تجویز یا مشورہ (Suggestion) سمجھیں۔ دیں کہ وہ آج رات خواب کی حالت میں آپ کے مستقبل کے واقعات کا کچھ نقشہ پیش کرے۔

## ایک اور طریقہ

غیر معمولی حسی ادراک (ای۔ ایس۔ پی) ہماری زندگی میں ہر قدم پر مدد کر سکتا ہے۔ ذہن کی یہ غیر معمولی اور روحانی قوت کوئی نئی دریافت نہیں ہے۔ بچپن میں ہمارے نزدیکوں نے اس کا استعمال سکھایا تھا۔ لیکن ہم اسے چھٹی حس یا ایس پی کے نام سے نہیں جانتے تھے۔ اسکول کے ابتدائی ایام میں بڑے بوڑھے سے بتلاتے تھے کہ صبح سویرے اٹھنے کے لئے رات کو سونے سے پہلے اپنا نام لے کر کہو: "حامد مجھے ٹھیک چھ بجے اٹھا دینا اور بار بار اس جملے کو دہراتے رہو۔ یہاں تک کہ آنکھ لگ جائے اس عمل کے ذریعے ٹھیک چھ بجے آنکھ کھل جاتی تھی۔ مثال کے طور پر صبح سویرے بیدار ہونے کا مسئلہ ہی ہے۔

آپ اپنی ذہنی قوت کو اس مقصد کے لئے باآسانی استعمال کر سکتے ہیں۔ ہم طریقہ کار بتلا رہے ہیں۔ اس پر ایک سہفتہ تک عمل

کریں۔ اس کے بعد آپ کو بیدار ہونے کے لئے گھڑی کے الارم کی کی ضرورت کبھی پیش نہیں ہوگی۔

آپ کو اپنے ذہن کی گھڑی بطور الارم استعمال کرنا ہوگی اور یقین کریں کہ یہ گھڑی ہر ایک ذہن میں موجود ہے۔ صرف اس کو استعمال کرنے کا طریقہ لوگ نہیں جانتے۔

پہلے یہ فیصلہ کر لیں کہ آپ کس وقت بیدار ہونا چاہتے ہیں۔ چھ بجے، آٹھ بجے یا دس بجے۔ جب یہ فیصلہ کر لیں تو جس وقت سونے کے لئے بستر پر دراز ہو جائیں اپنی آنکھیں بند کر لیں۔ ذہن میں ایک گھڑی کا تصور کر لیں جو سات بج رہی ہے۔ اس تصور کو اس طرح ذہن میں رکھیں کہ نقش ہو جائے، اس کو کشش میں صرف چند لمحے لگتے ہیں۔

اب آپ کو نیند آنے لگے گی۔ جب نیند کا غلبہ ہونے لگے گا تو ذہن میں بار بار دہرائیں کہ میں سات بجے بیدار ہونا چاہتا ہوں۔ اس جملے کو دوہراتے ہوئے اس پر اعتقاد کرتے ہوئے سو جائیں کہ آپ ٹھیک سات بجے بیدار ہو جائیں گے۔ آپ کی آنکھ سات بجے خود بخود کھل جائیگی۔ ایک مرتبہ آپ اس طریقہ عمل پر عبور حاصل کر لیں اور مکمل اعتقاد حاصل ہو جائے تو اس میں مزید اضافہ کر سکتے ہیں۔

مثلاً یہ دہراتے کے بعد کہ میں سات بجے بیدار ہونا چاہتا ہوں اس کے ساتھ یہ بھی دہرا لیتے کہ میں گہری نیند سوؤں گا اور تروتازہ بیدار

ہوں گا۔ آپ واقعی گہری نیند کے بعد بالکل تروتازہ بیدار ہوا کریں گے۔

## ایک اور طریقہ

اپنی غیر معمولی ذہنی قوت کو برٹے کا لالٹے کے لئے ایک تیسرا طریقہ بھی کافی دلچسپ ہے۔ یہ طریقہ آپ کی یادداشت کو بہتر بنانے اور تیز کرنے میں بڑا مددگار و معاون ثابت ہو سکتا ہے۔ صبح سے شام تک آپ ان گنت لوگوں سے ملتے ہیں لیکن عموماً ان کے نام آپ کو بعد میں یاد نہیں رہتے۔

دوبارہ جب آپ کی ملاقات ان میں سے کسی سے ہوتی ہے تو آپ کو نام یاد نہیں آتا ہے اور ایسی صورت میں بعض دفعہ بڑی کوفت اور شرمندگی ہوتی ہے اور جب اس شخص سے یہ کہتے ہیں کہ معاف کیجئے آپ کا نام یاد نہیں آ رہا تو اس کے احساسات کو شدید چٹھیس پہنچتی ہے۔

آئندہ جب کسی سے آپ کا تعارف کرایا جائے تو اس کا نام توجہ اور غور سے سینے۔ عموماً لوگ ایسا نہیں کرتے۔

آپ اس سے کہہ سکتے ہیں کہ وہ اپنا نام دو تین بار دہرا لے۔ اسے حیرت ضرور ہوگی لیکن وہ برا نہیں مانے گا۔ کیونکہ اپنا نام سن کر

ہر ایک کو خوشی ہوتی ہے۔ اب اس نام کو ذہن میں محفوظ کر لیں۔

اس کے بعد اس شخص کے چہرے کو غور سے دیکھیں اس کو ذہن نشین کرنے کی کوشش کریں۔ بالکل ایسے جس طرح اس کا نقش اپنے ذہن میں جذب کر رہے ہوں۔ اس کے بعد اس کے چہرے کی خصوصیت کو یکجا کر کے ذہن نشین کرنے کی کوشش کریں۔

ہر چہرے میں ایک نہ ایک نمایاں خصوصیت ضرور ہوتی ہے۔ کوئی تل، کوئی نشان، کوئی عیب یا اس شخص کا — Hair Style ہیرا سائل شاندار انوکھا ہو چہرے کے ساتھ اس خصوصیت کو بھی ذہن نشین کر لیں۔

اس کے بعد جب آپ اس نئے واقعہ کا سرے گفتگو کر رہے ہوں گے تو متفقہ باز اس کا نام دہرائیں۔ اس طرح نہیں کہ اسے ناگوار گزرنے لگے بلکہ بالکل عام انداز میں بے تکلفانہ اسے نام سے مخاطب کریں۔ دوسروں سے اس کا نام لے کر تعارف کروائیں۔

”ان سے ملیے۔ یہ میسر حادہ ہیں۔“

اس کے بعد جب گھر واپس پہنچ جائیں اور آرام سے لیٹے ہوں تو ان لوگوں کے چہرے نام کے ساتھ یاد کرنے کی کوشش کریں۔ جن سے آج ملاقات ہوئی ہے ہر ایک کے نام کے ساتھ اس کے چہرے کا تصور کریں۔ یہاں تک کہ اس کی شکل ذہن میں واضح ہو جائے، مگر ایک ہی مرتبہ مشق کی ضرورت ہے۔ اس طرح آپ ایک ایک ہی رات میں

ایک سو نام تک اپنے ذہن میں نقش کر کے جذب کر سکتے ہیں۔ باقی کو اپنی یادداشت کے بیگ میں پڑا رہنے دیجیئے۔

اس مشق کے بعد جب ان سے کسی بھی شخص سے آئندہ ہفتے۔ ماہ یا سال کے بعد آپ ملیں گے تو انہیں حیران کر دیں گے اور خود بھی حیران رہ جائیں گے۔ کیونکہ آپ اس کو نام لے کر بے تکلفی سے مخاطب کر کے ملیں گے۔

پیر رحیم فرما۔ آمین





## مسحور کرنے کا فن نظر بندی

جان گارڈن نے ڈاکٹر ہوئے کے تجربات بیان کرتے ہوئے مسحور کرنے کا فن بھی چھٹی حس کی قوت کا ایک کرشمہ قرار دیا ہے۔

جب ہم میز پر رکھے ہوئے سیب کو دیکھتے ہیں تو روشنی کی لہریں آنکھوں کے ذریعے اس کا عکس ہمارے ذہن میں منتقل ہو جاتی ہیں اور ہم اس کا عکس واقعی اپنے ذہن پر دیکھنے لگتے ہیں بصری عکس کا یہ عمل ہماری سمجھ میں آسانی سے آتا ہے اور قابل یقین ہے کیونکہ ہماری آنکھیں دھوکہ نہیں دیتی ہیں۔

لیکن اگر وہ سیب دوسرے کمرے میں رکھا ہوا ہے یا ہماری نظروں سے دور سینکڑوں میلوں کے فاصلے پر رکھا ہوا ہے اور اس کے باوجود ہم اسے اپنے ذہن کی آنکھ سے دیکھتے ہیں اور وہ سیب درحقیقت وہاں موجود ہے تو ہم نے آنکھوں کے استعمال کے بغیر

اس کا بصری عکس اپنے ذہن میں دیکھا ہے اور اسی قوت کو ای  
ایس پی کہتے ہیں یعنی غیر معمولی حسی ادراک۔

## ٹیلی پتھی اور روشن ضمیری

ٹیلی پتھی اور روشن ضمیری یا غیب دانی، دونوں قوتیں دراصل  
ای ایس پی کا دوسرا نام ہے  
ٹیلی پتھی کسی خیال یا عکس کا ایک ذہن سے دوسرے ذہن میں  
منتقل ہونے کا عمل ہے جبکہ روشن ضمیری میں یہ اطلاع بغیر دوسرے  
ذہن کی مدد اور تعاون کے حاصل ہوجاتی ہے۔ ٹیلی پتھی کے جدید لاشی  
تجربات سے یہ اندازہ ہوتا ہے کہ اس عمل میں روحانی مشتے ڈرامہ کردار  
اداکرے ہیں مثلاً جڑواں بچوں کا ذہن ایک دوسرے سے بڑا قریبی  
روحانی رابطہ رکھتا ہے۔ اسی طرح بچنے والے والدین سے بھائی بہن اور  
شوہر بیوی ایک دوسرے سے قریبی ذہنی رابطہ رکھتے ہیں۔

اس تجربے کے لئے آج کل جو مشین استعمال ہوتی ہے۔ اُسے ای  
ای۔ جی۔ - E. G. کہتے ہیں۔ یہ مشین ذہنی لہروں کے آثار چڑھاؤ کو  
ریکارڈ کرتی ہے اور جس طرح برقی رو سے ٹیلی وژن پر ہر چیز کا عکس  
تایاں ہوجاتا ہے، اسی طرح ذہنی لہروں سے دماغ میں آئوے

تصور کا عکس اس مشین کی اسکرین پر اُجاگر ہوتا ہے۔

## روح کی پرواز

حیات بعد الموت پر عقیدہ رکھنے والوں کا اعتقاد یہ ہے کہ موت  
کے بعد جسم تو فنا ہوجاتا ہے۔ لیکن روح زندہ رہتی ہے۔ یہ عقیدہ کس حد تک  
درست ہے ہم اس سے گریز کریں گے۔ لیکن ہم میں سے ہر ایک نے  
کبھی نہ کبھی ایک تجربہ ضرور کیا ہوگا۔ خواب کے عالم میں، نیم خوابی کی  
کیفیت میں، اور کبھی کبھی شدید تکان یا بیماری کے عالم میں مثلاً  
دل کے دوسے یا خطرناک آپریشن کے دوران ہم بخوش کرتے ہیں کہ  
اپنے جسم سے باہر آگئے ہیں اور سب کچھ دیکھ رہے ہیں۔

بعض اوقات ہم اپنے جسم کا آپریشن بھی دیکھ لیتے ہیں، ان تجربات  
سے ظاہر ہوتا ہے کہ ایسے لمحات میں ہماری روح جسم کو چھوڑ کر باہر  
آجاتی ہے اس کیفیت کو ماہر نفسیات نے

OUT OF MIND AND BODY EXPERIENCE

کا نام دیا ہے، جسے ہم روحانی تجربات کہیں گے۔ لیکن یہ مختصر تجربے ہوتے  
ہیں جن کے بعد روح جسم میں واپس آجاتی ہے۔

## فرائد کا نظریہ اور خواب

فرائد کے نظریہ خواب کے مطابق ہم خواب میں جو چیزیں دیکھتے ہیں ان تمام علامتوں کا ایک نہ ایک حسی مفہوم ہوتا ہے۔  
اس سلسلے میں مارک ٹوئین کا کہنا ہے کہ ہر خواب کا کوئی نہ کوئی مقبوم ضرور ہوتا ہے۔ ایسے خوابوں کو ماہرین انقیسات نے الہامی خواب کہا ہے۔

کا تجربہ ہمیشہ کامیاب ہو سکتا ہے۔ ہمارے ذہنی صلاحیتیں کبھی پوری طرح کام کرتی ہیں اور کبھی نہیں اور اسی کامیابی کا انحصار ہے۔ جب ذہنی قوت کے ذریعے کسی بھی چیز کو حرکت دینے کی کوشش کرتے ہیں۔ تو کامیابی کا انحصار اس بات پر ہوتا ہے کہ آپ کے ذہن میں اس وقت کتنی توانائی ہے اگر یہ توانائی زیادہ ہے تو کامیابی جلد ہوگی اور اگر کم ہوگی تو کامیابی نہیں ہوگی۔ پنی کے صلاحیت پیدا کرنے کے لئے بڑی مشق کی ضرورت ہوتی ہے۔

مرچو

## سائیکو کینس کی تربیت والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

ذہن کی قوت سے مادی اشیاء کو حرکت دینے کے عمل کو سائیکو کینس کہتے ہیں۔ SYCNO. KINESIS اس کا عام مخفف P.K پنی کے ہے۔

غیر معمولی حسی ادراک (E.S.P) کی تمام اقسام میں ہمارے وجدان کو بڑا دخل ہوتا ہے۔ لیکن یہ اندازہ بہت مشکل ہے کہ کب ہمارا وجدان کام کرتا ہے اور کب نہیں۔ اس لئے یہ ضروری نہیں کہ فیلیپیٹی یا سائیکو کینس

## ٹیلی پیچی کا استعمال زندگی کے مسائل میں

اب آپ ٹیلی پیچی کی حقیقت، اس کی تاریخ، تکنیک اور اہمیت سے پوری طرح آگاہ ہو چکے ہیں۔

اس کے بعد علم میں مہارت حاصل کرنا صرف آپ کی کوشش پر منحصر ہے۔ ہم اب ٹیلی پیچی کے اس پہلو کی سمیت آتے ہیں جسے ہمیشہ عام طور پر نظر انداز کر دیا جاتا ہے کہ جو ہر علم کی طرح ٹیلی پیچی کا بھی حقیقی مقصد ہے۔ یعنی اس کے ذریعے زندگی کے مسائل، الجھنوں اور بیماریوں کا علاج۔ علم کو اگر تعمیری مقصد کے لئے استعمال نہ کیا



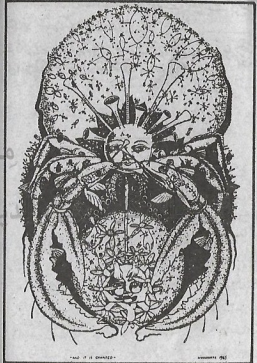
جائے تو اس کی افادیت باقی نہیں رہتی۔ ٹیلی پیجی بھی کوئی کھیل تماشہ یا جادو کا کثرہ نہیں ہے۔ یہ انسان کی ذہنی قوتوں کا اعلیٰ ترین نمونہ ہے۔ قدرت نے انسان کو کائنات کی تخلیق کا علم و قوت عطا کی ہے۔ لیکن اس کو پروان چڑھانا اور اس سے آگاہی حاصل کرنا انسان کا اپنا کام ہے۔ دینا سائنس کے میدان میں اس حد تک آگے جا چکی ہے کہ چاند تک پہنچ گئی اور اگر ہم ٹیلی پیجی کے مقصدی اور تعمیری استعمال کی کوشش کریں تو اپنی اور دوسروں کی زندگی کو ان گنت بیماریوں، پریشانیوں اور بلاؤں سے نجات دلا سکتے ہیں۔

### روحانی علاج :-

سولہویں صدی کے نامور کیمیا دان اور طبیب پیرسلیس نے کہا تھا : "اور پھر فطرت کو خود علاج کرنے دو" ان الفاظ میں انسان کے اس فطری اعتقاد کی سمت اشارہ ہے جو معجزہ نمایاں کر سکتا ہے۔

آپ جسے روحانی علاج کہتے ہیں۔ اس کی بنیاد انسان کا یہی اعتقاد ہے۔ روحانی علاج کا طریقہ کار بہت پرانا ہے۔ انسانی تہذیب کی ابتداء سے ہی یہی طریقہ رائج رہا ہے اور اس کی تاریخ میڈیکل سائنس سے بہت پرانی ہے۔ مصر اور یونانی کی تاریخ روحانی علاج کی تہذیب انگیز مثالوں سے بھری پڑی ہے ارد۔ بابل اور اسیروں کی قبل مسیح کی کتابوں میں اس موضوع پر پیش قیمت مواد موجود ہے، صدیوں تک روحانی معالج مریضوں کی مسیحائی کرتے رہے۔ لیکن غیر تعلیم یافتہ ہونے

کی بنا پر انہوں نے اس علم کے بارے میں کوئی تحریری مواد نہیں چھوڑا۔ ممکن ہے کہ خود ان کے اپنے اس علم کے بارے میں حقیقت کی خبر نہ رہی ہو۔ ہویڈن کے رہنے والوں میں پیرسلیس۔  
PARRACELsus کی پہلی شخصیت تھی جس نے اس علم پر تحقیق کی اور اپنی کوششوں سے متعلق تحریری مواد چھوڑا۔



## شمع بینی مقصد اور حقیقت

شمعی مہیچہ کے عمل میں کامیابی کے لئے جو مختلف تربیتی طریقے تجویز کئے گئے ہیں، ان میں ایک شمع بینی بھی ہے۔ اس مشق کا اصل مقصد تحت الشعور کی خفیہ قوتوں کو میدار کر کے اس سے ارتکاز توجہ کا کام لینا ہے۔ شمع بینی کا مقصد سمجھنے بغیر اس سے استفادہ حاصل کرنا دشوار ہے۔

اس لئے آئیے پہلے اس پہلو پر غور کر لیں۔ شمع بینی اور نیلی مہیچہ دونوں دو علیحدہ مندرجہ ہیں۔ بعض لوگ سمجھتے ہیں کہ شمع بینی کی مشق انتقال خیالات کیلئے کافی ہوگی اور وہ شمع بینی کی مشق کے بعد فوراً خیالات کا نشر یہ شروع کر دیتے ہیں۔ یہ ان کی لاشمی کا پہلو ہے۔

ٹیلی پیجی کا اصل مفہوم دو ذہنوں کے مابین ذہنی رابطہ ہے۔ جس میں وہ ایک دوسرے کے خیالات کو صرف پڑھ پلٹتے ہیں، بلکہ ذہنی رابطہ کے ذریعے آپس میں گفتگو بھی کر لیتے ہیں۔ شمع بینی اس منزل تک پہنچنے کا ایک ذریعہ ہے۔

کامیاب ٹیلی پیجی رابطہ کے لئے توجہ کا ارتکاز ضروری ہے اور توجہ کے ارتکاز کی صلاحیت کو پیدا کرنے کے لئے شمع بینی ایک موثر طریقہ ہے۔ شمع بینی کے مقصد کو اب آپ سمجھ چکے ہیں۔ اس لئے آئیے اس کی حقیقت کو جاننے کی کوشش کریں۔

انسان کے دماغ میں مختلف نردود واقع ہیں۔ ان کے مختلف اعمال ہیں لیکن ایک مخصوص نردود جس کو صنوبری نردود کا نام دیا گیا ہے۔ انسان کے لاشعور سے تعلق رکھتا ہے، اسے روحانیت کی زبان میں تیسری آنکھ یا باطنی آنکھ یا شعور کی آنکھ کہا جاتا ہے۔ ٹیلی پیجی کے عمل میں صنوبری نردود کا کردار بڑا اہم ہے۔ یہی وہ نردود ہے جو قوت توجہ کو مہینہ بخشتا ہے۔

جب آپ شمع کو گھورنا شروع کرتے ہیں توجہ جس طرح متحد و بشیشہ سوزج کی شعاعوں کو ایک مرکز پر تھمیت کر اتنی قدرت پیدا کرتا ہے کہ آگ لگ جائے۔ اسی طرح یہ صنوبری نردود تمام منتشر خیالات کو یکجا کر دیتا ہے اور توجہ کو ایک نقطے پر مرکوز کر دیتا ہے۔ اسی طرح شمع بینی کی مشق سے آپ کے حسی ادراک کی حساسیت

بیدار ہوتی ہے اور توجہ مرکوز کرنے کی قوت پیدا ہوتی ہے۔

اسے گئی نہ پکا فی صفحہ نمبر ۱ پر دیکھیں۔

خط و کتابت کا پتہ:-

ڈاکٹر محمد انور پراچہ

۴/۲۶-۵، نارنگھاناظم آباد، کراچی



خواتین کی اندرونی و بیرونی تمام پوشیدہ بیماریوں کا علاج

# خواتین کی بیماریاں اور ان کا علاج

مرتبہ: مسلم اعظمی  
قیمت: ۲۱ روپے

شمع بک ایجنسی نیو اردو بازار کراچی  
نویڈ اسکوائر



# انگریزی

بین الاقوامی زبان جو ہر جگہ سمجھی اور بولی جاتی ہے

READ & LEARN  
INTERNATIONAL  
ENGLISH

ایک بہترین کتاب  
انگریزی پڑھیے اور بولنا سیکھیے

ملکی اسکول، کالج اور یونیورسٹی کے طلباء و طالبات کیلئے

مردم چھاپائی، بنیادی بیسٹ • صفحات ۴۹۶ • قیمت ۹۰ روپے

BY Safdar Shaheen  
Roshan Ali  
ایسے قریبی بکسٹالے سے طلبے فرمائیں

صابری دارالکتب قذافی مارکیٹ

اردو بازار لاہور

7320310